

**A TUDAT
FORRADALMA**



László Ervin
szerkesztésében

A TUDAT FORRADALMA

Két nap beszélgetés
Stanislav Grof, László Ervin és Peter Russell
között

ÚJ PARADIGMA

A mű eredeti címe: The Consciousness Revolution

Copyright © László Ervin

Minden jog fenntartva!

Először kiadta: Új Paradigma Kiadó, 1999

Angolul kiadja: Element Books Ltd, 1999

A kiadvány sem részben, sem egészében nem másolható, sokszorosítható, semmilyen információhordozón – beleértve a számítógépes memóriát és adathordozókat is – a kiadó írásos engedélye nélkül. Ez alól kivételt jelent, ha a műből részleteket sugároz a rádió, a televízió, vagy újság közöl abból a célból, hogy a művet ismertesse, és egyúttal közli a szerző és a kiadó nevét.

Fordította: Révész Ágota

Lektorálta: Maróti Zsolt

Szerkesztette: Timaffy Tünde

A borítót tervezte: Szalai Tamás

Hungarian translation: © Új Paradigma Kiadó 1999

ISBN 963-85824-8-0

Felelős kiadó: Berezvai Ildikó

Kiadja az Új Paradigma Kiadó

Szentendre 1999

Tartalom

<i>Előszó – Ken Wilber</i>	7
<i>Előszó a magyar kiadáshoz</i>	11
<i>Bevezető</i>	15
<i>Első nap délelőtt</i>	
AZ ÁTALAKULÓ VILÁG	19
<i>Helyzetfelismerés: az átalakulás esélyei</i>	19
<i>Halál és újjászületés – kihalás és megújulás</i>	33
<i>A tudat forradalma?</i>	45
<i>Első nap délután</i>	
AZ ÁTALAKULÁS DIMENZIÓI	53
<i>Tudati váltás a társadalomban, paradigmaváltás a tudományban</i>	53
<i>A spiritualitás szerepe</i>	64
<i>Első nap este</i>	
A FELISMERÉSTŐL A CSELEKVÉSIG	81
<i>Hogyan gyógyítsuk magunkat – hogyan gyógyítsuk a világot?</i>	81
<i>Szinkronicitások és különös kapcsolatok</i>	87

<i>Második nap reggel</i>	
AMI MINDANNYIUNKRA VONATKOZIK	93
<i>Az értékváltás</i>	93
<i>Az életcélokról</i>	104
<i>Az ítéletnap-forgatókönyv – és ami utána van</i>	115
 <i>Második nap délután</i>	
A VILÁG ÉS AZ EGYÉN	129
<i>Születés és fejlődés – avagy hogyan nővünk bele az új világba</i>	129
<i>A valóság új térképe...?</i>	140
<i>A művészet lehetőségei és a művészek felelőssége</i>	154
<i>Értékeink és etikánk – új tükörben</i>	166
 <i>Második nap este</i>	
KULCSKÉRDÉSEK, ÖSSZEFOGLALÓ MEGJEGYZÉSEK	177
<i>A karma</i>	177
<i>A tudat</i>	187
 <i>Utószó – Yehudi Menuhin</i>	201
<i>A szerzők művei</i>	215

Előszó

A tudat forradalma nagyszerű beszélgetés korunk három nagy gondolkodója között. Tiszta szellemiséggel, együtt érző lélekkel és kristálytiszta hangon szól hozzánk – tudatosságunkat és lelkiismeretünket ébreszti fel.

Stanislav Grof korunk, sőt minden korok egyik legnagyobb pszichológusa, nagyságát bizonyára elismeri majd a történelem. Könyvei máris legendássá váltak – gondoljunk csak *Az emberi tudattalan birodalma*, *Az agy határain túl* vagy *A kozmikus játék* című kötetekre. Barátai és kollégái nemcsak tisztelettel adóznak neki, de mély szeretettel is veszik körül. Ő lett az úttörője annak a nemrég megkezdett felfedezőútnak, amely a tudatalatti óriási, láthatólag határtalan birodalmába indult. Térképei korunkban páratlan pontossággal és odaadással mutatják be ezt a lenyűgöző tájat.

Peter Russell ragyogó teoretikus, aki bámulatos kreativitással tárgyal minden öt foglalkoztató témát. *A Föld ébredése*, *A globális agy*, *A fehér lyuk az időben* című könyveiben *Russell* újra és újra arra keresi a választ, vajon mi lesz a jövőendő évezred kulcskérdése: hogyan befolyásolhatják a tudati változások a nagyvilágban zajló változásokat? Mik azok a változások, amelyeknek bennünk – benned, bennem, valamennyiünkben – kell megtörténniük ahhoz, hogy egy szebb holnapba léphessünk be? Milyen dolgokban kell most azonnal változnunk, ha

örömtelibb jövőt akarunk? Vagy már túl késő? És akkor mit tehetünk? Ezeket a súlyos témákat *Russell* metsző elmeéllel, ugyanakkor mélyen érző szívvel közelíti meg – ez árad minden mondatából.

László Ervin a rendszerelméleti gondolkodás zsenije. Könyveinek listáját hosszú lenne felsorolni – az én kedvenceim *A világ rendszerszemlélete*, *Evolúció: a nagy szintézis*, *A választás*, *A suttogó tó* és *A harmadik évezred*. Ezekben a könyvekben *László Ervin* talán mindenki másnál pontosabban fejt ki azt a döbbenetes, mégis oly sokszor figyelmen kívül hagyott tényt, hogy egy reménytelenül összekapcsolt világban élünk, ahol minden egyes aprócska dolog szinte varázslatos módon kapcsolódik minden máshoz. Idestova négy évtizedes munkássága egyértelmű és következetes felszólítás arra, hogy észrevegyük végre: világunk, életünk, reményeink és álmaink egyetlen, sűrű szövetet alkotnak. *László Ervin* átfogó képet adott az egészről, és ezzel rengeteg embernek segített abban, hogy megszabaduljon azoktól a szűkös korlátoktól és nyomasztó részletektől, amelyeken a modern világ legalább három évszázada képtelen túljutni. Ugyancsak ő volt az, aki – *Uwe Morawetz*nek, a berlini Nemzetközi Békeegyetem munkatársának a javaslatára – összeállította azt a könyvet, amelyet Ön most a kezében tart.

Három ember találkozott – mondja *Ervin*, és két teljes napon át beszélgetett, hogy átgondolja: „Mekkora esély van arra, hogy béke legyen a Földön. Ám alig kezdtünk el beszélgetni, máris felmerült számos más téma: világválság, átalakulás, célok és értékek, világnézetek, magunk és mások megértése, művészet, tudomány, vallás és spiritualitás. Legeslegtöbbet pedig a tudatról beszéltünk. Hamar rádöbrentünk, hogy tudatunk állapota a kulcskérdés, ez húzódik meg minden más mögött.”

ELŐSZÓ

Elindult hát egy beszélgetés. Az Olvasó pedig végigkövetheti a könyv lapjain, ahogy ez a magával ragadó gondolatcsere kibontakozik, ahogy a beszélgetők témáról témára lépdelnek. Mert kétségtelenül a tudati átalakulás a legfontosabb, de ez számos más területre is kihatással van: a gyermekneveléstől a gazdaságpolitikán át a politikai intézményekig. És mi az, amit végkövetkeztetésként elmondhatunk? Talán *Peter Russell* fogalmazta meg legjobban: „Valamennyien azon igyekszünk, hogy összeszedegessük azokat a mozzanatok, amelyekből bizonyosságot kapunk, hogy van értelme az életünknek, és boldogabban, egészségesebben és nagyobb gondoskodással élhetünk tovább. Minden apró részlet számít. És néha megtörténik, hogy az újonnan megtalált kicsi darabka lesz éppen az, amelyik egyszer csak maga köré rendezi a többi, és elvezet az áttöréshez, vagyis a spirituális felébredéshez. Ha azt gondoljuk, hogy nekünk kell megváltoztatnunk másokat, a lényegét tévesztjük szem elől. Úgy érezhetjük, hogy kivételesek vagyunk, hogy mi vagyunk vezető helyzetben, és nekünk kell irányítanunk a történéseket. Pedig egy kezdődő mozgalom egyenértékű tagjai vagyunk. A legfontosabb tehát, hogy megkérdezzük magunktól: hogyan hozhatom az életemet leginkább összhangba ezzel az induló mozgalommal? Hogyan érhetem el, hogy az én kis százezred résznyi hozzájárulásom továbbblendítse a változást?

Meggyőződésem, hogy *Stanislav Grof*, *Peter Russell* és *László Ervin* ebben a kötetben – ahogy eddigi könyveikben is – több életről munkával járultak hozzá ahhoz, hogy ez a rendkívüli változás minél előbb bekövetkezzen.

Ken Wilber

A TUDATI FORRADALOM

Ken Wilber eddig tizenöt könyvet írt a tudat, a kultúra és az evolúció témakörében, köztük a *Szex, Ökológia, Spiritualitás* és az *Egyetlen izlés* című köteteket.



Előszó a magyar kiadáshoz

Korunk három kiváló tudósának izgalmas beszélgetése szervesen illeszkedik *László Ervin: Döntés előtt* és *A harmadik évezred* című műveihez – mintha egy trilógia harmadik kötetét olvasnánk...

A Döntés előtt című kötetben azokat a gazdasági, ökológiai, társadalmi tényeket elemzi, amelyek megkérdőjelezzik bolygónkon a túlélést.

A harmadik évezred című művét a Budapest Klub elnökeként a Klub első jelentésének szánta; az új típusú gondolkodásra és cselekvési stratégiára ad programot, a „Gondolkodj globálisan – cselekedj lokálisan” elve alapján.

A tudat forradalma abból a szempontból vizsgálja meg életben maradásunk kritikus kérdéseit, hogy mit tehet az egyes ember, hogyan juthat el tudatosságának fejlődése által saját maga belső és társadalmi életének igazi jobbrafordulásához.

Már *A harmadik évezredben* olvashatunk *Duane Elgin* szociológiai vizsgálati eredményeiről – globális felméréseinek analizálása során arra a következtetésre jutott, hogy születőben van egy „új, globális, integrált kultúra és tudatosság, amelyben a humánus emberi értékek dominanciája figyelhető meg, globális környezetvédelmi tudatossággal, fejlődő értékekkel, egymás iránti jobb megértéssel”.

ELŐSZÓ

A tudat forradalmában ennek az új kultúrának megszületéséről tudósít a három kiváló gondolkodó.

Russell szerint a baj jelenlegi kultúránk anyagelvű tudatosságából származik – ez az oka a globális válságnak, mind kívül, mind az egyes emberben.

S. Grof, aki negyven éve kutatja az emberi tudatot, a különleges tudatállapotok oldaláról azt tapasztalja, hogy az ipari civilizáció zsákutcájából kiutat talál az egyén, ha elindul a spirituális fejlődés vándorútján.

A spiritualitás ugyanis ma – éppúgy, mint a hagyományos kultúrákban – csökkenti az ego én-határait, megnyitja az egyénben a közösségi törődés és együttérzés csatornáit.

A kétnapos beszélgetés alatt szó esik a vallás és a spiritualitás különbözőségéről, az egyéni tudatváltásról és a paradigma-váltásról a tudományok területén. Személyes példákat látunk az értékváltozásra, szemléltetést *C. G. Jung* kollektív tudattalan fogalmához és a szinkronicitás témaköréhez. Szóba kerül a művészi alkotás felelőssége, a nevelés fontossága, sőt a halálközeli élmények tudatformáló ereje is. Mindez azért, hogy minél teljesebben kirajzolódjék előttünk az a belső folyamat, amely sok-sok ember tudatosságában, és ennek eredményeképpen az emberiség tudatosságában ma végbemegy, és amely változás tudatos felvállalása valamennyiünk részéről: az egyetlen esélyünk a túlélésre.

A magyar olvasó számára ismerősek ezek a gondolatok, hiszen *Ady*, *József Attila* és *Bartók* művészetén felnevelkedve bennünk él a közösségért való munkálkodás gyönyörűsége, amely képes meghaladni napjaink versenyen és individualizmuson alapuló életvitelét.

A könyv szerkesztésében előtűnik *László Ervin* művészi vénája is, hisz a trialógus szereplőit klasszikus szonáta formába rendezte: az egyes témákon belül és a nagy egészen belül is.

A tudat külső, vagyis társadalmi megjelenési formái a tudat belső, vagyis egyéni és transzperszonális formái, és a kettő szintéziséből adódó tudati és társadalmi forradalom, képezik a tézis–antitézis–szintézist, vagyis szonáta expozíciójának fő témáját–melléktémáját–zárótémáját, mely *Peter Russell – Stanislav Grof – László Ervin* szekvenciában valósul meg. A kidolgozásban újra és újra visszatérnek az alapkérdések, de spirális építkezésben, mindig egyre magasabb és magasabb szinten. Ezért izgalmas olvasmány. A visszatérésben újra megismétlődik a fő téma, a *tudat*, amely most már az összes eddigi ismeret birtokában vezet bennünket ahhoz a biztató felismeréshez, hogy: „Látjuk a hajnalpír derengését a horizonton: az egyre-másra bekövetkező változásokat az emberek értékrendjében, gondolkodásában, világnézetében – egyáltalán: tudatunkban. Ezt neveztük el ‘tudati forradalomnak’, azt a jelenséget, amelyről határozottan merjük állítani, korunk biztató jelzése – jel arra, hogy az emberiség, ez a kulturális és biológiai faj, válaszol azokra a veszélyekre és kihívásokra, amelyek ebben a sorsdöntő és mégis nagyszerű korban előtte állnak.”

Sági Mária

Bevezető

1996 nyarán *Stanislav Grof*, *Peter Russell* és jómagam két intenzív napot töltöttünk együtt. Beszélgetéseink színhelye először a kaliforniai Mill Valley erdejében megbúvó ház, *Stan* házának terasza volt, később átköltöztünk *Peter* lakóhajójára, Sausalito kikötőjébe. Kitettünk magunk elé egy magnót és azoknak a kérdéseknek a jegyzékét, amelyeket tisztázni akartunk magunk és egymás előtt. A találkozó eredetileg *Uwe Morawetz*nek, a berlini Nemzetközi Békeegyetem munkatársának ötlete volt, aki felkért bennünket, hogy gondoljuk át: mekkora esély van arra, hogy béke legyen a Földön. Ám alig kezdtünk el beszélgetni, máris felmerült számos más téma: világválság, átalakulás, célok és értékek, világnézetek, magunk és mások megértése, művészet, tudomány, vallás és spiritualitás. Legeslegtöbbet pedig a tudatról beszéltünk. Hamar rádöbentünk, hogy tudatunk állapota a kulcskérdés, ez húzódik meg minden más mögött. Meg tudjuk-e változtatni tudatunkat, el tudunk-e jutni odáig, hogy túlhaladjuk a „kinti”, válságérzékeny világot és a „benti”, elménket gyötrő válságokat? Mihelyt így merült fel a kérdés, meg kellett vizsgálnunk, hogyan kapcsolódik egymáshoz a „kint” és a „bent”. Ez pedig odáig vezetett bennünket, hogy beletekintsünk elménk és a világ természetébe, és felmérjük, mi az, amit jelenleg tudunk

róluk. Csak ezután tértünk vissza a körülöttünk lévő világhoz, hogy megkérdezzük: miként tudnánk hatékonyan gyakorlati hasznát venni mindannak, amit mi magunk között a valóság most születő, új térképének neveztünk el.

Találkozónk alatt kettős szerep jutott nekem: egyszerre voltam vitázó és vitavezető, vagyis nekem kellett ügyelnem arra, hogy beszélgetésünk tartsa a kijelölt irányt, és a világbékével kapcsolatos kérdésekre próbáljon választ keresni. Eredeti szándékom az volt, hogy olyan kérdéseket tegyek fel, amelyek egy-egy témában elindíthatják a vitát, ám csakhamar rájöttem, hogy ez a külső lökés szükségtelen. Alig hangzottak el az első mondatok, a beszélgetés ment magától, a saját hevétől lobbanva újra és újra lángra.

A témától való elkalandozásnál sokkal nagyobb gondot jelentett az, hogy túlságosan sok mindenben egyetérttünk. Pedig egy vita attól vita, hogy egymással szembenálló nézeteket ütköztet. Szerencsére megtaláltuk az ütközőpontokat is, bár nem a vízszintes tengelyen, vagyis nem ellentétes eszmék és nézetek formájában, hanem a függőleges tengelyen, ami annyit tesz, hogy a legfontosabb kérdéseket különböző szempontokból tudtuk megvilágítani, és ezzel egymást is segítettük abban, hogy egyre mélyebbre hatoljunk le a problémák kiváltó okait keresve.

Reméljük, ha az Olvasó végigjárja azt a szellemi utat, amit mi megtettünk beszélgetéseink során ez alatt a két sűrű, emlékezetes kaliforniai nap alatt, átéli majd ugyanazt az izgalmat és szenvedélyt, amit mi magunk is. Ugyanígy reméljük, hogy – az elhangzottak hatására – az Olvasó folytatja ezt a beszélgetést, hozzáteszi saját meglátásait, és új, személyes felismerésekhez érkezik majd el.

Végezetül hadd mondjak köszönetet *Uwe Morawetz*nek és a berlini Nemzetközi Békeegyetemen dolgozó munkatársainak azért, hogy létrejött ez a beszélgetés, valamint a szintén berlini

BEVEZETŐ

Koesel Kiadónak az anyagi támogatásért. Nagyon hálásak vagyunk *Christina Grof*nak, amiért olyan vendégszeretően fogadott bennünket otthonukban. A két nap a lehető legtökéletesebb körülmények között telt el, és ha itt megszületett gondolataink értékesnek bizonyulnak, az nem utolsósorban beszélgetésünk ideális környezetének is köszönhető.

1997–98 telén

László Ervin

Első nap délelőtt

AZ ÁTALAKULÓ VILÁG

Helyzetfelismerés: az átalakulás esélyei

LÁSZLÓ E.: Szembe kell néznünk egy lényegi kérdéssel: tudunk-e az eddigi gyakorlat szerint élni napjaink világában anélkül, hogy csődöt és válságot idéznénk elő, és veszélyeztetnénk a békét. Ez a növekvő aggodalom jut kifejezésre a „fenntarthatóság” szó mind gyakoribb használatában.

Mindenki a „fenntarthatóság”-ról beszél, bár sokan nem is tudják, mi forog itt kockán. Legtöbben úgy beszélnek róla, mintha a fenntarthatóság annyit jelentene, hogy itt-ott változtattunk egy kicsit a gazdaságpolitikán, átigazítjuk egy kicsit a fogyasztás rendszerét, vagy valamely vegyszer, üzemanyag vagy textília helyett egy másikat használunk. Az emberek az okok helyett sajnos csak a tüneteket veszik észre, a problémák gyökerei helyett azok felszíni megjelenését látják. Pedig, amennyire én látom, ezek a gyökerek nagyon mélyre nyúlnak. Mert ha valóban igaz az, hogy jelenlegi világunk nem fenntartható, akkor az emberi faj történetében először fordul elő, hogy sikerült oly módon élnünk, mely nem folytatható tovább. Ebből magától értetődően következne, hogy életünkön változtatnunk kell. Ráadásul a kérdés szerintem nem is úgy merül fel, hogy *hajlandóak* vagyunk-e a változásra vagy sem, hanem úgy, hogy mennyire *gyorsan* és milyen *hatékonyan* tudunk megváltozni. Így hát ahelyett, hogy azokon a megszokott dol-

BEVEZETŐ

gokon rágódnánk, amikről a szaktudósok nyilatkoznak, például, hogy mennyi fát vágjunk ki vagy ne vágjunk ki, vagy más hasonló stratégiai kérdéseket és következményeiket mérlegelnénk, nyíltan szembe kellene végre néznünk az alapproblémával. Meglátásom szerint a legsürgetőbb kérdések így hangzanak: *hol* vagyunk, *mik* vagyunk, és *hogyan látjuk a világot és magunkat*.

Lehet, hogy történelmünk legnagyobb vízváltójához érkezünk. Mostanáig a vízváltókat először átléptük, és csak azután elemeztük. Ma már veszélyes lenne ezt a gyakorlatot alkalmazni.

Most először át kell gondolnunk, mit hozhat számunkra a jövő, majd tudatosan tennünk azért, hogy a lehető legjobb esélyekkel nézzünk szembe vele. Ahhoz, hogy megfeleljünk ennek az óriási kihívásnak, mindenekelőtt láthatóvá kell tennünk a most zajló, korszakos változás mélyén rejlő tényezők némelyikét.

Hadd kezdjem tehát a vitát a következő javaslattal: ha az emberiség életben akar maradni és tovább akar fejlődni – bár mostanra már jó, ha a kihálás elkerülésében bizakodhatunk –, akkor a világegyetemről, az emberről, valamint a haladás és fejlődés eszméjéről alkotott elképzeléseinket sürgősen felül kell vizsgálnunk.

RUSSELL: Kipusztulásról beszélsz, de valójában mi az, amit kipusztulás fenyeget? Nem hinném, hogy megsemmisíthetjük az életet a Földön. Az élet erősebb annál. Többször megtörtént már, hogy egyszerre rengeteg faj kipusztult, de az élet mindig magára talált. Sőt, ha hatvanöt millió évvel ezelőtt nem történt volna meg az a katasztrófa, amely elsöpörte a dinoszauruszokat és az akkor élt fajok nyolcvanöt százalékát, lehet, hogy az emberi faj létre sem jött volna. Az persze elképzelhető, hogy az emberi faj előidéző egy újabb nagyarányú pusztulást. Ha ez megtörténik, ez lesz az első eset, hogy boly-

gónk élővilágának egyik saját faja okozza más fajok tömeges kihalását. Ilyen értelemben kivételes eset lesz, de az élet akkor is folytatódni fog. Ha egy ilyen mértékű pusztulás bekövetkezik, az emberi faj nyilvánvalóan vele pusztul, de maga az élet semmiképpen.

A legrosszabb, ami történhet, az az, hogy tönkretesszük az ózonpajzsot. Ha ez bekövetkezik, a szárazföldön lehetetlenné válik az élet. Az ultraibolya sugárzás ugyanolyan veszélyes a rovarokra, a virágos növényekre és a mikroorganizmusokra, mint az emberre. A tengerben azonban folytatódni fog az élet, hiszen már évmilliárdokkal az ózonréteg kialakulása előtt is létezett. És ha majd az ózonpajzs helyreáll, az élet ismét birtokba veheti a szárazföldet.

De szerintem nem ez fog történni. Sokkal valószínűbb az, hogy nagyarányú gazdasági és környezeti katasztrófák egész sora következik, és ez a nyugati civilizáció bukásához vezet. Ez azonban még nem jelenti az emberiség végét. Néhány eldugott, *primitív* népcsoport valószínűleg fennmarad majd, akik új civilizációkat hoznak létre – remélhetőleg bölcsőbbeket, mint a miénk... Sőt, ha a nyugati civilizáció pusztul is, az nem szükségszerűen jelenti az emberek pusztulását. Láttuk, hogyan omlott össze a kommunista rendszer anélkül, hogy magával sodorta volna az összes ott élő embert. Rengeteg változást és sok szenvedést hozott magával, de a legtöbben túléltek.

Lehet, hogy amit elmondtam, túl pesszimista jóslatnak hangzik, pedig én még mindig optimistán ítélem meg az emberiséget és azt, hogy az egyes emberek mennyi mindent tudnak elérni a sok viszontagság között. Lehet, hogy az anyagi világot tekintve nehéz időknek nézünk elébe, de hiszem azt, hogy fontos változások küszöbére érteztünk a tudat birodalmában.

LÁSZLÓ E.: A fajok kipusztulása – ez a veszély sajnos – igenis fennáll. Ha a nyugati civilizációt súlyos sokk éri, magával ránthatja az egész élővilágot, mivel annyi fegyvert, akkora

BEVEZETŐ

pusztító erőt halmoztunk fel, hogy ha az életet magát nem is, *magasabb rendű* formáit mind kipusztítanánk. Ahhoz pedig, hogy ezek újra létrejöhessenek, évezredek, ha nem évmilliók kellenének. Természetesen az élet így is folytatódik majd a Földön, hiszen – hacsak nem történik valamilyen kozmikus katasztrófa – bolygónk még évmilliárdokig létezni fog.

De nézzünk csak egy konkrét esetet. Az Egyesült Államoknak körülbelül negyven napra elegendő élelmiszertöbblete van. És ez az egyetlen nagyobb ország, amely ekkora élelmiszertöbblettel rendelkezik. Ha a szegény országokban tönkremegy a termés, nem lesz pénzük a szükséges élelmiszerek importjára. Ez a többletmennyiség nem is lenne elegendő arra, hogy huzamosabb ideig táplálja Afrikát vagy Ázsiát, ha bekövetkezne egy nagyobb válság.

Mi történik akkor? Mi történik, ha a Föld teherbíró képessége hatmilliárdról egyszer csak öt- vagy négymilliárdra csökken? Mi történik, ha a „fölsleges” emberek egyszer csak a létminimum alá szorulnak? Heves konfliktusok robbanhatnak ki, járványok terjedhetnek, nagymértékű elvándorlás kezdődhet. Ez az egész rendszert megingathatja. Nem akarom a falra festeni az ördögöt, de minden bizonnyal komoly veszély előtt állunk, egy nagy-nagy sokk előtt. Ebből pedig az következik, hogy változtatnunk kell a nyugati civilizáció látásmódján.

Nemrég érkeztem vissza Ázsiából, ahol ismételtelen megtapasztaltam, milyen kevés esélyük van ott a szegényeknek arra, hogy változtassanak az életükön. Szinte a semmiből élnek. Az emberiség nagy része a létminimum határán tengődik, ez pedig folyamatosan rombolja az életfenntartó rendszereket.

Minden oldalról gondok fenyegetnek, ezért minden oldalon új taktikát kell alkalmaznunk – ami annyit tesz, hogy változtatnunk kell az uralkodó tudatosságon. Csak így jutunk el a dolgok lényegéhez. Másképp kell gondolkoznunk, másképp kell éreznünk, és másképp kell viszonyulnunk egymáshoz és a

természethez. Különben óriási veszéllyel kerülünk szembe. Most tehát mindannyian ugyanabban a csónakban evezünk. Gondoljátok, hogy az emberiség képes lesz arra, hogy megváltozzon? Van reális esélye annak, hogy tudatosságunkban komoly fordulat történjen?

GROF: Több mint negyven éve foglalkozom a különleges tudatállapotokkal, melyek pszichedelikus úton vagy a pszichoterápia hatékony kísérleti módszereivel idézhetők elő, vagy spontán módon jönnek létre. Ez alatt az idő alatt számtalanszor voltam tanúja, milyen mélyreható változások történhetnek az emberekben. Az egyik legjellemzőbb változás az, hogy csökken az agresszív hajlam, és növekszik az együttérzés és a tolerancia képessége. A vizsgált személyek egyre jobban tudják élvezni az életet, ugyanakkor csökken bennük az a kielégíthetetlen késztetés, hogy *közvetlen célokat* valósítsanak meg – azokra a célokra gondolok itt, amelyek bűvkörükben tartják a nyugati ipari civilizációt, a mi egész társadalmunk lakosságát. A vizsgált személyek kezdenek kételkedni abban, hogy minél többet kell birtokolnunk mindenből, hogy a korlátlan növekedés, a nemzeti össztermék megkétszerezése vagy megháromszorozása boldoggá tehet bennünket. Ennek az átalakulásnak a másik fontos jellemzője az, hogy az emberekben egy egyetemes, mindenféle vallástól és politikától mentes spiritualitás alakul ki. Tisztán látják az egész teremtett világ egységét, és érzékelik azt is, milyen szoros kapcsolat fűzi őket a többi emberhez, a többi fajhoz, a természethez és az egész világegyetemhez.

Ezért nincs kétségem afelől, hogy az emberi tudat képes a mélyreható változásra, és ha ez kellően széles körben valósul meg, azzal jelentősen növekszik esélyünk az életben maradásra. Természetesen nyitott kérdés, hogy egy ilyen tudati változás végbemeget-e a lakosság akkora részében, és olyan rövid idő alatt, hogy már a közeljövőben érzékelhető legyen a hatá-

BEVEZETŐ

sa. A gyakorlati kérdés tehát az, hogy fel lehet-e gyorsítani ezt a folyamatot, ha igen, milyen eszközökkel, és egy ilyen megoldás milyen problémákat vethet fel. De annyi bizonyos, hogy az ember személyiségében igenis léteznek azok a mechanizmusok, amelyek közvetíthetnék ezt a mélyreható és kívánatos átalakulást.

LÁSZLÓ E.: Tanúi vagyunk annak, hogy változik az emberek gondolkodása, és ez nem más, mint a tudati forradalom előszele. Ti hogyan látjátok ezt? A gondolkodásbeli változásnak van köze ahhoz, hogy fenyegetve érezzük magunkat, vagy ez a kettő egymástól független, és az egybeesés véletlenszerű?

RUSSELL: Azt gondolom, hogy van kapcsolat. Ugyanakkor nem hinném, hogy maga a fenyegetettség okozza az átalakulást, hiszen mindkettő ugyanabból a közegből táplálkozik: kultúránk anyagelvű tudatosságából. Ez az eredendő oka a globális válságnak, nem pedig az üzleti etika, a politika, sőt, nem is egyéni életvitelünk. Ezek pusztán a mélyebben rejlő gond felszíni tünetei. Civilizációnk, ahogy van, nem fenntartható, mivel értékrendszerünk, a tudatosság, amellyel a világhoz viszonyulunk, a tudatosságnak egy nem fenntartható formáját képviseli.

Abban a hitben nőttünk fel, hogy minél több dolgot szerzünk meg, minél többfélét cselekszünk, minél jobban uralmunk alá hajtjuk a Természetet, annál boldogabbak leszünk. Ez a hit hajt bennünket afelé, hogy csak saját hasznunkat tartjuk szem előtt, hogy felemésszünk mindent, amit lehet, és ne törődjünk azzal, hogy bolygónk többi élőlénye, vagy saját fajunk többi tagja hogyan él. Ez a fajta tudatosság az, ami többé nem fenntartható.

Ma csak az emberiség tíz százaléka számít tehetősnek – azaz csak ennyi ember engedheti meg magának, hogy fedél legyen a feje fölött, elegendő ruhát és élelmet vásároljon, bizto-

sítsa a létfenntartásához szükséges egyéb dolgokat, és ezen túl még különféle luxuscikkekre is maradjon pénze. És ez a tíz százalék jelenleg bolygónk erőforrásainak több mint háromnegyedét felhasználja. Egyre nyilvánvalóbb, hogy ez az állapot nem fenntartható – elképzelhetetlen, hogy a Föld minden lakója így éljen, főként akkor, ha a népesség ilyen mértékben növekszik.

A jó hír az, hogy egy másik tendencia is megfigyelhető: egyre többen alapjaiban kérdőjelezik meg az anyagi kultúrát és az azt mozgató anyagelvű tudatosságot. Itt Nyugaton, ahol igencsak luxuskörülmények között élünk, egyre többen döbbennek rá arra, hogy ez nem működik: nem segít el bennünket azokhoz a dolgokhoz, amelyek igazán fontosak. Rendszerünk nagyszerűen működik, amikor fizikai szükségleteink kielégítéséről van szó. Élelmünket beszerezhetjük a szupermarketben. Oda utazunk, ahová akarunk, divatosan öltözködünk, mutatós házakban lakunk. De ez nem elégíti ki mélyebb, belső, lelki szükségleteinket. Mindezen anyagi lehetőségek ellenére az emberek mégis ugyanolyan depressziósnak, bizonytalanoknak és elhagyatottnak érzik magukat, mint azelőtt.

GROF: Bizonyos értelemben éppen ez az állapot, az alapvető anyagi javakkal való telítettség és túltelítettség állapota az, ami létrehozta ezt a jelentésválságot a társadalomban és a spirituális szükségletek felé fordította a figyelmet. Hosszú ideig abban az illúzióban, abban a hazug reményben ringattuk magunkat, hogy ha anyagi jólétünk növekszik, az önmagában és önmagától alapvetően meg tudja változtatni életünk minőségét, és elérkezik a gazdagság, a megelégedettség és a boldogság világa. A nyugati ipari országok mára óriási vagyont halmoztak fel, különösen társadalmuk bizonyos rétegeiben. Rengeteg család él bőségben: ott a nagy ház, két hűtőszekrény tele élelemmel, három vagy négy autó a garázsban, és megvan a lehetőségük, hogy a világon bárhová utazhatnak nyaralni. És

BEVEZETŐ

mégis, ezeknek a dolgoknak egyike sem hozta meg a kellő elégedettséget. Most ott tartunk, hogy nő a pszichiátriai esetek száma, a drog- és alkoholfogyasztás, a bűnözés, a terrorizmus és a családon belüli erőszak. A dolgok jelentésüket és értelmüket veszítik, a jövő kilátástalannak tűnik, a természet idegen, és egyre többen fordulnak az önpusztítás felé. Ám ha valaki rájön, hogy mennyire hibás ez a most uralkodó világszemlélet, már a pusztá felismerés gyakran megcsillantja egy másik élet lehetőségét. Aki eljutott idáig, az keresni kezdi a megoldást, és elindul egy spirituális vándorúton.

LÁSZLÓ E.: Úgy tűnik, mintha lenne valami az emberiség kollektív pszichéjében, ami most vészjeleket küld, és arra ösztönöz bennünket, hogy próbáljunk változtatni.

RUSSELL: Hasonló tapasztalat ez ahhoz, amit Buddha is végigélt megvilágosodása előtt. Dúsgazdag családban született. Herceg volt, akinek minden megadatott – csodás ételek, mindenféle luxuscikk, ékszerek, táncosnők, minden, amit csak kívánhatott. De rádöbbsent arra, hogy ez a gazdagság még nem szünteti meg a szenvedést. Láta a szenvedést a családjában és a hercegi udvarban, és látta odakint a városban. Ezért céljául tűzte, hogy megtalálja a szenvedés megszüntetésének módját.

Mi is hasonló folyamatot élünk át napjainkban. Ami a kényelmi berendezkedést illeti, sokunk lényegesen jobban él, mint Buddha herceg korában. És – hozzá hasonlóan – mi is kezdünk ráébredni arra, hogy ez nem vet véget a szenvedésnek, sőt némelykor csak fokozza azt. Kezd társadalmi szinten is megfogalmazódni az a súlyos kérdés, hogy mi az élet célja. Kik vagyunk? Miért vagyunk itt? Mit is akarunk valójában? Már nem csak egy-két ember, hanem emberek milliói próbálnak az anyagi kultúra mögé látni, hogy megértsenek valami fontosat, megtalálják a belső békét, és kielégítsék spirituális éhségüket.

LÁSZLÓ E.: Igen, vannak reményt keltő jelek. Ha mindenki azt hinné, hogy boldogsága a pillanatnyi anyagi helyzetétől függ, és azzal egyenes arányban növekszik – vagyis minél többet kell birtokolnia mindenből –, akkor nem csillanna fény az alagút végén. De ha tényleges változás történik az emberek gondolkodásmódjában, akkor van remény arra, hogy létrejön egy megfelelőbb kultúra.

GROF: Többször dolgoztam már olyan emberrel, aki évtizedekig küzdött keményen és kitartóan azért, hogy elérje kitűzött célját. És amikor ez végre sikerült, súlyos depresszióba esett, mert az, amit a cél elérése adott neki, nem az volt, amit valójában várt. *Joseph Campbell* egy metaforával írja le ezt a helyzetet: „az ember felér a létra tetejére és észreveszi, hogy létráját nem annak a falnak támasztotta, ahová fel akart jutni”.

A legtöbben ennek az egyenes vonalú haladás-képzetnek a megszállottai, a legkülönbözőbb területeken. A nyugati társadalom egészére éppúgy igaz ez, mint az egyes emberekre – kergetjük a boldogság délibábját, amit mindig a jövő rejt előlünk. A dolgok sosem jók úgy, ahogy éppen vannak – mindig szükségét érezzük, hogy változtassunk valamin. Máshogy akarunk kinézni, több pénzt szeretnénk, több hatalmat, magasabb állást, nagyobb hírnevet vagy másik társat. Sosem élünk teljesen a jelennek. Életünk folytonos előkészület, állandósult ideiglenes állapot a jobb jövő felé vezető úton. Pedig ez pusztán üres, kielégíthetetlen képzet, ami mégis meghatározza az életünket, függetlenül attól, hogy mit sikerült eddig elérnünk. Olyan embereket tartunk példaképnek, akik már elérték azt, ami szerintünk a boldogsághoz vezet – *Arisztotélisz Onassis*, *Howard Hughes* és sokan mások –, és még ha látjuk is, hogy nem lettek boldogok, akkor sem tanulunk a példájukból. Máskacsul hiszünk abban, hogy a mi esetünkben ez másképp lenne.

BEVEZETŐ

Ugyanakkor láttam már embereket, akik felismerték a lelki gyökereit ennek a viselkedésmintának, és képesek voltak arra, hogy elszakadjanak tőle, vagy legalábbis csökkentsék a hatását saját életükben. Általában felismerték azt is, hogy az élet ilyen-tén szemlélete szorosan összefügg azzal a ténnyel, hogy tudat alatt magunkban hordozzuk a biológiai születés traumájának befejezetlen Gestalt*-ját. Fizikai értelemben világra jöttünk, de sosem tudjuk feldolgozni és magunkba építeni azt a tényt, hogy kikerültünk a szülőcsatorna szorításából. Tudatalattink mélyén frissen él az emlék. És ennek a hatásnak a lenyomata mindvégig úgy működik, mint egy ablak rácsozata, amelyen keresztül előrajzolt formában látjuk a világot és a világon belül saját szerepünket. Ahogy a magzat küszködik azért, hogy kitörjön a szülőcsatorna fogságából, ugyanúgy nem tudjuk mi sem élvezettel elfogadni a jelenünket. Mindig a jövőben látjuk a megoldást – ott van előttünk egy karnyújtásnyira.

Az egzisztencialisták autoprojekciónak hívják ezt a mechanizmust – az ember elképzeli, mennyivel boldogabb lesz majd a jövőben, és innentől kezdve ezt az álmot kergeti. Pedig ebből a hajszából csak vesztésként kerülhet ki, akár eléri a célját, akár nem, hiszen a végeredmény sohasem az, amit várt. Az egészről egy valótlan élet kerekedik ki, ami nem is adhat igazi elégedettséget – mindennapi szóhasználatunkban ez a fajta létezés kapta a „mókuserék” vagy a „taposómalom” neveket. Az egyetlen megoldás az, ha befelé tekintünk, és ezt a meglévő, félkész lenyomatot komoly kísérletező munkával kiegészítjük: a születés folyamatát a lelki újjászületéssel tesszük teljessé. A teljes elégedettség végső soron csakis a létezés és saját isteni lényegünk spirituális dimenzióinak megtapasztalá-

*Gestalt *pszichológia* – az embernek azt a képességét vizsgálja és fejleszti terápiásan, amely a dolgok egész voltát érzékeli, illetve a kiteljesedésre irányul.

sával érhető el, nem azzal, hogy ilyen vagy olyan, fontosabb vagy kevésbé fontos anyagi célokat hajszolunk. Ha valaki rájön, hogy valójában mik a lelki és szellemi gyökerei ennek a kielégíthetetlen mohóságnak, akkor rájön arra is, hogy a választokat magában kell keresnie, és vállalnia kell a nagyfokú belső átalakulást.

LÁSZLÓ E.: És azt mondd, hogy egyre többen ébrednek rá erre?

GROF: Úgy látom, igen. Szerintem azzal lehet ez összefüggésben, hogy egyre többen ismerik fel: az autoprojekció csődöt jelent. Szembesülnek ugyanis azzal, hogy anyagi sikerük nem feltétlenül ad elégedettséget, vagy pedig megoldhatatlan problémákba ütköznek külső céljaik hajszolása során. Bármelyiket tapasztalják is meg, óhatatlanul magukba kell tekinteniük, belső világuk legmélyére, és elindítaniuk a belső átalakulás folyamatát. A folyamatot valószínűleg az is elősegíti, hogy a globális léptékű korlátlan fejlődés elmélete csődöt mondott.

Sajnálatos tény, hogy azok közül, akik éppen ezt a radikális belső átalakulást élik meg, sokakat elmebetegnek diagnosztizálnak a pszichiáterek, és *szupresszív gyógyszerelés**-nek vetnek alá. Feleségem: *Christina* és jómagam meg vagyunk győződve arról, hogy a jelenleg pszichiátriai kezelés alatt állók közül sokan valójában igen komoly pszicho-spirituális átalakuláson mennek keresztül, olyasvalamin, amit mi „spirituális vészhelyzetnek” hívunk.

RUSSELL: Bizonyos értelemben egész kultúránk ilyen spirituális vészhelyzetben van. Ennek jó része a hatvanas évek vége felé lezajlott nagy változásokhoz vezethető vissza. Ez

*Szupresszív gyógyszerelés – nem az okokra ható, hanem a tüneteket elnyomó, elhallgattató kezelés, amely általában mélyebbre nyomja a betegséget.

BEVEZETŐ

volt az első alkalom, hogy a társadalom egy jelentős szegmense egyszer csak kezdte megkérdőjelezni az uralkodó gondolkodásmódot. Rájöttek, hogy lehet másképpen is működni, másképpen viszonyulni a többi emberhez és a világhoz – úgy, hogy nem kötődünk többé az elavult anyagelvű szemlélethez.

Visszatekintve, az akkori dolgok nagy része már naivnak tűnhet számunkra. Ám a legfontosabb gondolatok azóta is változatlanok, és máris erőteljesen átalakították kultúránkat. Akkoriban a meditációt ostoba különködésnek tartották. Ma már meglehetősen sokan gyakorolják valamelyik formáját – akad olyan nagyvállalat, ahol meditálni tanítják az alkalmazottakat. A meditáció tehát elismert tevékenységgé vált. Akárcsak a jóga. A hatvanas években még avantgarde ötletnek számított – ma emberek milliói gyakorolják.

Vagy nézzük a pszichológiai kezelést. Régebben, ha valaki ilyen kezelés alatt állt, az azt jelentette, hogy komoly lelki problémái vannak – gyakorlatilag betegnek számított. Manapság Kaliforniában az a kirívó eset, ha valaki *nem* jár pszichológushoz. Még azok az emberek is, akik lélekben egészségesnek mondhatók, gyakran érzik úgy, hogy nem tudják kiaknázni saját lehetőségeiket, és igényük támad arra, hogy valakinek a segítségével megfejtsek, milyen viselkedésmódok és gondolkodási minták tartják őket vissza a kiteljesedéstől.

Harminc évvel ezelőtt alig beszélt valaki az önfejlesztésről. Ma mást sem hallani. Amikor én a hatvanas években Cambridge-ben tanultam, az ottani vezető könyvesbolt, Anglia egyik legnagyobb könyvesboltja csak egyetlen polcnyi ezoterikus és spirituális tartalmú tanító könyvet tartott. Most akármelyik városban akad legalább egy, de gyakran fél tucat olyan könyvesbolt, amelyik a tudatosság és a metafizikai gondolatok irodalmára szakosodott.

A bestseller könyvek listája tökéletesen jelzi, mennyire megnőtt az ilyen irányú érdeklődés. Már jó pár éve a legkelendőbb könyvek körülbelül fele, de néha még nagyobb hányada az önfejlesztés, a spiritualitás vagy a tudatosság témakörébe tartozik. Ezt olvassák az emberek, ez érdekli őket. Hasonló jelenséget tapasztalhatunk a film világában, a tévében, a folyóiratokban, sőt még az Interneten is. Széles hullám ez, amely egyre jobban erőre kap.

LÁSZLÓ E.: Ez felvet egy kérdést, mely már régóta foglalkoztat és egyre növekvő ámulattal tölt el: arra a lehetőségre gondolok, hogy mi, különálló egyének nem saját koponyánk börtönébe és bőrünk kényszerzubbonyába zárva léteünk, hanem szoros szálakkal kapcsolódunk egymáshoz, sőt lehetséges, hogy a Föld összes élőlényéhez. Ha tehát előáll egy ilyen helyzet, mint a mostani, amikor valós veszélybe sodorhatja magát az emberiség, mégis van valami – bár ennek a legtöbben nincsenek tudatában –, ami eljut az agyba, vészjeleket küld, ösztökél a változásra, megadja a kezdő lökést. Talán nem túlzás azt állítani, hogy létezik valamiféle összemberi értelem, valami olyasmi, mint a nooszféra, egy kollektív tudatalatti, amely bennünk és körülöttünk működik, és amely most kezd felszínre kerülni az egyes ember tudatában. Talán léteznek olyan erők a világban, amelyek az ismert gazdasági, politikai és társadalmi erők felett működnek. Rendkívül fontos ez túlélésünk szempontjából: ha csak az ismert tényezőket vehetnénk számításba, a helyzet gyakorlatilag reménytelennek tűnne – ha csak ezek lennének, az emberiség sosem változna meg.

Számolnunk kell azzal is, hogy jókora időeltolódások épültek be világunk működési dinamikájába. Már tegnap meg kellett volna változnunk ahhoz, hogy elháríthassuk a holnapi válságot. De ha van valami az emberiség kollektív tudatalattijában, ami be tud hatolni az egyes emberek tudatába, akkor már reményt keltőbb a helyzet.

BEVEZETŐ

GROF: Tökéletesen egyetértek. Világunk történései nem mindig logikus, egyenes vonalú fejlődési vonalat követnek. Ervin, mi mindketten Kelet-Európából származunk, és az utóbbi években nagy érdeklődéssel követtük az ott zajló politikai eseményeket. Azt gondolom, egyetértesz velem abban, hogy ha nekünk valaki egy héttel korábban megjósolja, hogy leomlik a Berliini Fal, azzal neveltük volna ki, hogy buta képzelgés az egész. Ugyanilyen valószínűtlennek tűnt, hogy a Szovjetunió negyven évnyi totalitárius diktatúrája és despotikus politikai uralma után Gorbacsov egyszer csak úgy dönt, nem érdeklik többé a szatellit-országok, és ha Magyarország, Csehország, Lengyelország és a többiek szabadságot akarnak, hát legyen. Azt pedig végképp senki sem gondolta, hogy szinte egyik napról a másikra a Szovjetunió egyszerűen szétesik, és elveszti szuperhatalmi pozícióját. Ezeket az eseményeket nem lehetett volna előre látni vagy kikövetkeztetni csupán a múlt történései alapján. Más tényezőknek is szerepet kellett itt játszaniuk.

LÁSZLÓ E.: Annyit azért tudhattunk volna, hogy ilyen események nem egyenes vonalú fejlődés végkifejleteként, hanem ugrásszerűen mennek végbe, hiszen ismerjük, hogyan, milyen fordulópontokkal működnek a komplex rendszerek. A legfontosabb átalakulások részleteit sosem lehet megjósolni – mindössze annyit tudhatunk előre, hogy valamiféle radikális változást hoznak magukkal. De vajon ez a forradalmi erejű változás vonatkozik-e az elménket uraló folyamatokra is? Lehet, hogy tudatunk éppen átalakul, és ez az átalakulás olyan erőteljes lesz, hogy az elkövetkezendő néhány évben már éreztetni fogja hatását, akkor is, ha egyelőre csak halvány jelei láthatók? Lehet, hogy egy nagyarányú tudati forradalom küszöbén állunk?

RUSSELL: Bizony lehetséges. Ha az önfejlesztés iránti érdeklődés ilyen ütemben növekszik, és ez az érdeklődés valós tudati változásba fordul át, akkor elindul egy pozitív visszacsatolási folyamat, amely hatványozottan felgyorsítja a belső felébredés folyamatát. Minél több ember eszmél fel, és minél többet megtudunk arról, hogy mi segíthet ebben a folyamatban, a társadalmi közeg annál ösztönzőbbben hat az irányban, hogy még többen és még gyorsabban eszméljenek fel. Ahogy tehát a folyamat kiszélesedik, az emberek egyre könnyebben indulnak majd el a tudati átalakulás útján. Ha ez így történik, az egyes esetek nyomán létrejöhet a nagy, kollektív tudati fordulat.

Halál és újjászületés – kihalás és megújulás

RUSSELL: A tudat forradalma valós lehetőség, de több más forgatókönyv is létezik. Senki sem jósolhatta meg, hogy Kelet-Európa 1989-ben gyökeresen átalakul, méghozzá ilyen sebességgel. Épp most beszéltünk arról, milyen kiszámíthatatlan időket élünk. A változások olyan gyorsan történnek, és a világ annyira összetett, hogy senki nem láthatja előre, milyen lesz bolygónk tíz év múlva, vagy akár csak öt év múlva. Egy dolog biztos: sok váratlan változást fogunk megélni. Lesznek természeti katasztrófák, lesznek jelentős politikai fordulatok, és lesznek nagymértékű tudati változások is. De nem hinném, hogy meg tudnánk jósolni, pontosan *mi* fog történni, és *hogyan*. Inkább fel kell készülnünk a teljesen váratlan dolgokra, arra, hogy gyakorlatilag bármi bekövetkezhet.

LÁSZLÓ E.: Vagy semmi. Az lenne a rosszabb.

RUSSELL: Valami biztosan történni fog.

BEVEZETŐ

LÁSZLÓ E.: Úgy értem, lehet, hogy mi ezt már nem fogjuk látni.

RUSSELL: Mi lehet, hogy nem. És ez nagyon is valós félelem. Méghozzá olyan, amit érdemes közelebbről megvizsgálunk, mert közvetlen kapcsolatban áll a halálfélelemmel.

Saját halálunk az egyetlen dolog, amelynek bekövetkeztében életünk folyamán biztosak lehetünk. Ezzel a tudással fizetünk azért, hogy tudatában lehetünk saját individuális létünknek és képesek vagyunk előretekinteni a jövőbe. A halál az egyetlen, ami kikerülhetetlen – mégis legtöbbször úgy éljük az életünket, mintha azt hinnénk, hogy velünk nem történhet meg. Igyekszünk nem gondolni rá. Folyamatos tagadásban élünk – annak az egyetlen dolognak a tagadásában, ami pedig teljesen bizonyos.

Ugyanez kollektív szinten is igaz. Félünk a világvégétől, civilizációnk halálától. Pedig lehet, hogy az ugyancsak elkerülhetetlen. Végül is, a történelem egyetlen civilizációja sem maradt fenn örökké. Miért éppen a miénk lenne kivétel? A terapeuták és a spirituális tanítók azt mondják, hogy ha elfogadjuk, sőt, magunkba építjük saját halandóságunkat, azzal a lehető legegészségesebb és legfelszabadítóbb lépést tesszük meg. Lehet, hogy ugyanezt kellene elérni kollektív szinten is – elfogadni, sőt magunkba építeni, hogy az általunk ismert világ élettartama véges.

Általában az ellenkezőjét tesszük. Tagadjuk mindezt, igyekszünk küzdeni ellene. Nem akarjuk, hogy megtörténjen – talán azért, mert nem akarjuk feladni azt a kényelmes életmódot, amelyhez már annyira hozzászoktunk. Pedig valószínűleg eljön az az idő, amikor el kell majd fogadnunk. De ez új lehetőségeket is nyithat előttünk: arra indíthat bennünket, hogy sokkal gazdagabb, spirituálisabb szinten lássuk az életet.

LÁSZLÓ E.: Én mégis hiszem, hogy az emberi fajban benne van a képesség, hogy átalakítsa és megújítsa önmagát.

RUSSELL: Elméletileg igen. De szerintem azzal a lehetőséggel is számolni kell, hogy már túl késő, kifutottunk az időből.

LÁSZLÓ E.: Bennem is egyre erősebb ez az érzés. Valóban, lehet, hogy lassan kifutunk az időből.

RUSSELL: Nyitva kell hagynunk ezt a lehetőséget is. Az a legveszélyesebb, ha elfojtjuk.

GROF: Én a munkám során olyan tapasztalatokra és megfigyelésekre tettem szert, amelyek tágabb összefüggésekben, spirituális síkon láttatják velem a halált. Különleges tudatállapotokban a halállal való lelki szembesülés kulcsfontosságú a pszichospirituális átalakulás szempontjából. Ha a belső önfelfedezés során az ember szimbolikusan találkozik a halállal, ez spirituális kinyíláshoz, misztikus élményhez vezet. Ha valaki a tényleges biológiai halállal kerül szembe, az ugyanilyen hatást válthat ki. Tibetben és Indiában például a tantra hagyományai szerint az embernek bizonyos időt halottasházakban és temetőekben kell töltenie, haldoklók és halottak közelében. Ezt a spirituális gyakorlat fontos részének tekintik.

Amikor belülről szembesülünk a halállal, nem a biológiai megsemmisülést tapasztaljuk meg, hanem azt, ami az ego* halálának nevezhető. Rá kell jönnünk, hogy valójában nem testi-ego vagyunk, nem olyasvalami, amit *Allan Watts* „bőrbe zárt ego”-nak nevez. Személyiségünk óriási mértékben kitágul: kezdjük egynek érezni magunkat más emberekkel, állatokkal, a természettel, sőt az egész világegyetemmel. Más szóval,

*ego – latinul „én”. Itt: a „személyiség”. Nagy kezdőbetűvel: Ego – a „lélek”.

BEVEZETŐ

létrejön bennünk egy spirituális, vagyis személyiségen túli én. Ez automatikusan megnöveli a toleranciát: megértőbbek leszünk a más fajhoz, kultúrához, valláshoz tartozó vagy más politikai gondolkodásmódot képviselő emberekkel, és fokozott felelősség alakul ki bennünk a környezet iránt. Ezek pedig olyan változások, amelyek óriási szerephez juthatnak a jelenlegi globális válság megoldásában.

Valami hasonló történik azokkal az emberekkel, akiknek volt már halálközeli élményük*. Legtöbbjük alapvetően átalakul, új értékrendet és új életcélokat kezd követni. Egyszer csak látni kezdik az élet értékét, és többé egyetlen pillanatát sem akarják elveszíteni. Nem pazarolják többé auto-projekcióra az időt: teljesen a jelenben élnek, az *itt-és-most*ban.

Visszatekintve mindig elvesztegetettnek tűnik az az idő, amit a jövőbeli beteljesülés délibábjának hajszolásával töltötünk. Ha a halál előtti utolsó pillanatból tekintünk vissza az életünkre, csak az az idő bizonyul hasznosnak, amikor teljesen a jelenben éltünk. Ezt a nagy leckét tanulják meg azok, akik szembesülnek a halállal. Történhet ez úgy, hogy valaki valóban a biológiai halál szélére kerül, de szimbolikusan is meg lehet élni ezt az élményt meditáció, pszichedelikus gyakorlatok vagy holotropikus légzés segítségével, sőt előidézhetik spontán pszicho-spirituális krízishelyzetek is.

RUSSELL: Éppen most kellett megélnem egy nagyon fájdalmas dolgot: néhány hete meghalt egy közeli barátom. Tudtam, hogy a lány rákos, és azt is, hogy több mint egy éve felkészült a halálra. Amikor meghalt, első reakcióm az volt, hogy nekem is meg kell halnom. Először nem tudtam mit kezdeni ezzel az érzéssel, de ahogy beengedtem magamba, ráébredtem,

*Halálközeli élmény – angolul: Near-Death Experience, ezért a szakirodalomban gyakran NDE rövidítéssel utalnak rá.

hogy azt jelenti: meg kell halnom az ego szintjén azért, hogy teljesebb életet élhessek.

Néhány hét múlva találkoztam a kedvesével, aki elmesélte, hogy ő is hasonlóképpen, csak még sokkal mélyebben élte meg ezt az élményt. Azt mondta, hogy amikor a lány meghalt, ő is vele halt. Rá kellett ébrednie arra, hogy a halál elkerülhetetlen, és ennek a tudata olyan erővel hatott rá, hogy új emberként lépett vissza az életbe. Így fogalmazott: „Hátralévő életem egyetlen pillanatát sem fogom elveszítegetni. Nem fogok elszalasztani egyetlen olyan alkalmat sem, amikor igazán élhetek.” Az történhetett, hogy kedvese halálával saját énjének egyik része meghalt, a másik része pedig kinyílt egy teljesebb élet számára. Iszonyú erejű, megrázó élmény volt ez.

LÁSZLÓ E.: Az én életemben is hasonlóan súlyos dolog történt nemrég. Indiában voltam, Auroville-ben. Egyik éjszaka végig álmatlanul forgolódtam, de nyugtalanságomnak nem leltem az okát. Másnap reggel kaptam a hírt, hogy anyám meghalt. A rákövetkező napon felmentem északra, Dharsalába, a *Dalai Lámához*. Három napot töltöttem ott, és erre az időszakra esett a halál utáni negyedik nap, mely a tibetiek szerint kulcsfontosságú. Az elhunyt lelke ezen a napon indul el, hogy átlépjen egyik állapotból a másikba. Ott voltam a tibeti lámák között, és teljesen biztosan éreztem, hogy a halál nem lehet a vég. Létezik valamiféle folytonosság. Nagyon mélyreható élmény volt ez, és ha nem Indiában vagyok, hanem itthon, a nyugati kultúrában, biztosan teljesen másképpen éltem volna meg. Így azonban máig velem van ennek az élménynek a hatása. Fáj a veszteség, de érzem, hogy nem végleges: nem megszűnés, csak átalakulás.

GROF: Amit mondasz, ahhoz a tudáshoz hasonlít, amit egy erős transzformatív élmény adhat. Azok az emberek, akik átél-

BEVEZETŐ

tek már illet, azt vallják, hogy a halál nem a létezés teljes, végleges lezárása, pusztán átmenet egy másik létformába.

LÁSZLÓ E.: Keleten évezredek óta generációk örökítik át egymásnak a tudást életről, halálról és újjászületésről. Mi itt, Nyugaton, most kezdjük újra felfedezni ezeket a tanokat.

GROF: Igen, a világ más tájain már évszázadokkal, sőt évezredekkel ezelőtt is rengeteget tudtak ezekről a dolgokról. Amikor úgy negyven éve megkezdtem a pszichedelikus kutatásaimat, kiindulópontom a freudi pszichoanalízis volt – amelyről hamar kiderült, mennyire szűkösen és felületesen modellezi a pszichét. A pszichedelikus szerek hatása alatt lebonyolított foglalkozások során mindenki, akivel dolgoztam, előbb vagy utóbb túllépett a freudi pszichológia keretein, mert a születés utáni életesemények és az egyéni tudattalan működéseinek ismerete kevésnek bizonyultak a teljes megértéshez. Egy sor olyan élményt éltek át, amelyek a freudi pszichoanalízis és a nyugati pszichiátria számára ismeretlenek. Három teljes évig gyűjtöttem türelmesen ezeket a tapasztalatokat, abban a hitben, hogy az emberi psziché vadonatúj térképét rajzolom meg. A kép kezdett kirajzolódni, rajta volt az összes ismeretem, a pszichedelikus foglalkozásokon szerzett összes fontosabb tapasztalatom – és csak ekkor döbrentem rá, hogy szó sincs vadonatúj térképről: amit felfedeztem, az valójában csak az ősrégi ismeretek újrafogalmazása.

Az általam leírt tapasztalatok legtöbbször ismertette már a sámánizmust – a legősibb gyógyító művészetet és a legősibb ősszemeri vallást – kutató antropológiai irodalom. A sámánizmusban a különleges tudatállapotok meghatározó szerepet kapnak mind a beavatási időszak válsága során – a legtöbb kezdő sámán átesik ezen pályafutása elején –, mind a gyógyító sámánszertartások alatt. Hasonló élmények kapcsolódtak az „átlépési rítusokhoz” is, azokhoz a fontos rítusokhoz, amelye-

ket először *Arnold van Gennep* holland antropológus írt le könyvében.

Az átlépési szertartásokon a fontosabb biológiai vagy társadalmi változások idején kerül sor a törzsi kultúrákban. Ide tartozik a gyermekszületés, a körülmetélés, a pubertáskor, a házasság, a klimax, az öregedés, a haldoklás. E rítusok során a különböző törzsi kultúrák tagjai csaknem ugyanazon eszközök („szakrális technológiák”) révén érik el a különleges tudatállapotokat, mint a sámánok. Ilyen eszközök a dobolás, kereplés, tánc, kántálás, elzárás az emberektől és az érzékelhető világtól, böjtölés, nemalvás, testi fájdalom vagy pszichedelikus növények használata. A beavatottak legtöbbször megtapasztalják a pszicho-spirituális halál és újjászületés megrázó élményét.

Az emberi psziché kibővített térképére sok olyan tapasztalatot is feljegyeztem, ami a halál és újjászületés ősi misztériumairól szóló irodalomban szintén említést kap. Ezek a misztériumok ismertek és elterjedtek voltak az egész ősi világban, a Földközi-tengertől egészen Közép-Amerikáig. Kiindulópontként mindenütt olyan mítosz szerepel, amely istenek, félistenek vagy legendás hősök halálát és újjászületését meséli el – ilyenek *Inanna* és *Tammúz*, *Ízisz* és *Ozirisz*, *Dionüszosz*, *Attisz*, *Adonisz*, *Kecalkoatl* vagy a maják hősi ikerpárjának történetei. A misztériumok során a beavatandókat különböző tudatmódosító eljárásoknak vetették alá, amelyek következtében megélték a halált és az újjászületést.

Ezen rítusok közül az eleusziszi misztériumok voltak a leg híresebbek, amelyeket csaknem kétezer éven keresztül ismételték minden ötödik évben az Athén melletti Eleusziszbán. Olvastam egy tanulmányt, amelyben a szerzők, *Gordon Wasson* (a mexikói varázserejű gombák Európába hozója), *Albert Hoffmann* és *Carl Ruck* kimutatták, hogy a eleusziszi misztériumok történéseinek mozgatója a kükeon nevű szent ital volt, amely egy növényből készített tudattágító szer lehetett. Ami-

BEVEZETŐ

kor feleségemmel ellátogattunk Eleusiszba, megtudtuk, hogy az eleusiszi főcsarnokban (Telesztérion) minden öt évben több mint háromezer ember esett át a beavatási szertartáson. Ez mindenképpen óriási hatással volt az ókori görög kultúrára, és rajta keresztül az egész európai kultúrára is. A történészek mégsem ismerték ezt fel soha.

Ha listát állítunk össze a görög misztériumok beavatottjaiból, egy egész „Ki kicsoda az ókori világban” kötet kerekedik ki. Olyan neveket olvashatunk, mint *Platón*, *Arisztotelész* és *Epiktétosz*, filozófusok, *Pindaros*, a költő, *Euripidész* és *Aiszkülosz* drámaírók, a hadvezér *Alkibiadész*, valamint *Ciceró*, a római államférfi. Átgondolva ezeket a tényeket, rá kellett jönnöm, hogy felfedezéseink a különleges tudatállapotok terén aligha úttörők: valójában csak az ősi tudást és bölcsességet találtuk meg újra. Pusztán annyit tettünk hozzá, hogy mai fogalmainkra fordítottuk a meglévő ismereteket.

RUSSELL: Igen, azt a bölcsességet találjuk meg újra, amit előttünk már többször, több kultúra ugyancsak újra felfedezett magának. Az emberi elme természetét próbáljuk megismerni – az emberi elme alapvető természete pedig nem változott jelentősen az emberiség történelme folyamán. Csupán tudatosságunk mértéke változott: tudásunk, világértésünk, hiteink, értékeink. Ezek tényleg nagyot változhattak. De az a sokféle mód, ahogy az emberi elme csapdába esik, ahogy elfog bennünket a félelem, ahogy kötődéseink rabjává válunk, ahogy vakon hajszoljuk vágyainkat, alig változott valamit. Az elme legalapvetőbb dinamikussai ma is ugyanolyanok, mint kétezer-ötszáz évvel ezelőtt. Ezért lehetnek most is annyira jelentésteli *Platón* írásai vagy az *Upanishadok*.

Az emberi történelem során mindig akadtak olyan emberek, akik rájöttek, milyen hatalmas kihasználatlan lehetőségek rejlenek az emberi tudatosságban. Közülük sokan felfedezték azt

is, hogyan lehet elérni a tudatosság másfajta minőségét, azt a tudatállapotot, amely hozzásegít egyrészt a belső békéhez, másrészt ahhoz, hogy gazdagabb, harmonikusabb kapcsolatot alakítsunk ki a környező világgal, és ne legyünk félelmek és önös gondolkodási minták rabjai. Minden kultúrának voltak ilyen emberei: szentek, bölcsek és sámánok. Sokuk vállalta a feladatot, hogy segítsen másoknak is ráébredni a tudatosságnak erre a szabadabb fokára, és ehhez olyan technikákat és gyakorlatokat is kifejlesztett, amelyek az elme megszabadítását célozzák számos csökevényes tulajdonságától. Valamilyen úton-módon mindegyikük azt kereste, miként segíthetné hozzá az embereket, az énközpontú tudatosság meghaladásához.

LÁSZLÓ E.: Ha ezek a felismerések és technikák elterjednek a nyugati világban, komoly hatással lehetnek-e vajon cselekedeteinkre? Arra, milyen kapcsolatot alakítunk ki egymással – milyen kapcsolatot alakítunk ki a természettel?

GROF: Egészen biztos vagyok benne, hogy erősen befolyásolnák világlátásunkat, és megváltoztatnák azt is, hogy milyen szempontok szerint éljük mindennapjainkat. Ha összehasonlítjuk a nyugati ipari civilizáció világképét az ősi és a törzsi kultúrák gondolkodásmódjával, akkor óriási különbséget találunk. Ez a különbség részint az anyagi világról felhalmozott tudásunk mélységéből és minőségéből ered. Kétségtelen, hogy a nyugati tudomány rengeteg dolgot felfedezett az asztrofizika világától egészen a kvantummechanika világáig – számtalan olyan fogalmat, amelyről az ősi vagy a törzsi kultúrák semmit sem tudtak. Ez azonban teljesen természetes. A tudás felhalmozódása idő és haladás függvénye, semmi különleges nincs benne.

Van azonban ennek a különbségnek egy másik aspektusa is, ami már annál inkább különleges és meglepő. Ez nem más, mint a világegyetem spirituális dimenziójának létezését illető

BEVEZETŐ

alapvető nézetkülönbség. A nyugati tudomány azt állítja, hogy a világegyetem alapvetően anyagi rendszer, amely önmagát hozta létre. Ez a rendszer a természeti törvények ismeretében tökéletesen megérthető – legalábbis elméletileg. Szerintük az élet, a tudat és az intelligencia nem más, mint az anyag többé-kevésbé véletlenül létrejött mellékterméke. Ezzel szemben az ősi és a bennszülött kultúrák úgy tartják, hogy a világegyetem lélektől átjárt, és ezért számos, földi szem számára láthatatlan tartománya van. A spirituális dimenzió ebben a rendszerben a valóság egyik lényeges aspektusa.

A két világlátás közötti különbséget általában úgy olvassák, hogy a nyugati tudomány magasabb rendű a primitív babonáknál. A materialista tudósok a spiritualításra való minden hivatkozást tudatlanságként értékelnek, a másik gondolkodásmód számukra babona, vágyálom, primitív mágikus hit, a gyermeki képzetek kivetítése az égre vagy éppen súlyos pszichopatológia. De ha közelebről is szemügyre vesszük a kérdést, rájövünk, hogy ennek a különbségnek az oka mélyebben rejtőzik. Negyven éve kutatom az emberi tudatot, és mély meggyőződésem, hogy ennek a különbségnek a valós oka nem más, mint a nyugati ipari civilizáció naivitása és tudatlansága a különleges tudatállapotokat illetően. Valamennyi ősi és bennszülött kultúra igen nagyra tartotta a különleges tudatállapotokat. Sok időt fordítottak arra, hogy olyan biztonságos és hatékony módszereket találjanak, amikkel előidézhetik ezeket. Ezek az állapotok sokféle célt szolgálhattak: a közösség rituális vagy spirituális életének alapvető eszközei voltak, de segítségükkel diagnosztizálták és gyógyították a betegségeket, erősítették az intuíció és az érzéken túli érzékelés képességét, sőt sokszor ebből nyerték a művészi inspirációt is.

RUSSELL: Említettem korábban, hogy ez a mostani érdeklődés az emberi tudat iránt valamikor a hatvanas években kez-

dődött. Érdekes módon ez a változás jórészt annak köszönhető, hogy egyre több ember tapasztalhatott meg különleges tudatállapotot. Történelmünk során először váltak könnyen hozzáférhetővé különféle pszichedelikus szerek, és így igen sok ember élhette át azokat az állapotokat, amelyekről most beszélünk. Óriási hatása volt ennek. Az élmény a legtöbb embert mélyen átfőrmálta. És ez a változás egyszer s mindenkorra szólt.

Emlékszem, egyszer a nyolcvanas évek elején megkérdezték *Timothy Leary*től, hová tűntek a virággyermekek. Azt válaszolta, hogy elmentek magot érlelni. És valóban, pontosan ez történt. Napjainkban ezek az emberek negyvenes éveik vége felé vagy az ötvenes éveikben járnak. Néhányan kisodródtak ugyan, de a legtöbben beleolvadtak a társadalomba, megnősültek, gyermekeik születtek, és megállapodtak egy polgári pályán. Sokuk mára a társadalom elismert, befolyásos tagja. Az én ismeretségi körömben is vannak, akik nagyvállalatok igazgatói lettek vagy a szórakoztatóipar vezető személyiségei, mások az oktatás, a kormányzat vagy az egészségügy terén kerültek magas pozícióba. Közülük legtöbben ma is őrzik azt a látásmódot, azt az értékszempontot, amit a hatvanas években magukévá tettek. Néhányuk számára az újonnan szerzett befolyás alkalmat ad arra, hogy ebből a felismerésből belecsempésszen egy keveset a mai világba.

Az elmúlt évek másik érdekes fejleménye az, hogy a tudományos érdeklődés is megnőtt az emberi tudat iránt. A múltban a tudomány félretolta a tudat kutatását. Meg is volt az oka rá: a tudat mérésére nem használhatóak a szokásos eszközök, a tudat megfoghatatlan, még csak meg sem lehet igazán határozni a mibenlétét. Úgy tűnik, a fizikai világ tökéletesen működik anélkül, hogy bármiféle szüksége lenne a tudatra. Igen kicsi volt tehát a készlet, hogy felfedezzék ezt a területet. Ma azonban másképp állnak a dolgok. Ez részben annak köszön-

BEVEZETŐ

hető, hogy egyre többet tudunk az agyműködésről, ez pedig egyre inkább középpontba állítja a tudat kérdését. A tudósok és a filozófusok egyre gyakrabban teszik fel a kérdést: Mi a tudat? Hogyan kapcsolódik az agyműködéshez? Miképpen fejlődik? És egyáltalán: honnan ered? Az utóbbi néhány évben nemzetközi tudományos konferenciák egész sorozatát szervezték ebben a témában, és egy új tudományos folyóirat is indult *The Journal of Consciousness Studies (Tudatkutatási Folyóirat)* címmel.

Ám a tudat felfedezése iránti nyitottság csak részben köszönhető a tudomány fejlődésének. Azt gondolom, rengeteget köszönhetünk annak is, hogy nagyon sok ember tapasztalta meg a különleges tudatállapotokat. Ha valami haszna van ezeknek az élményeknek, hát az az, hogy forradalmasítják a tudathoz való hozzáállásunkat. Ahogy te mondtad, *Stan*, az ember nem élhet meg egy ilyen élményt anélkül, hogy ne ébredne rá: az elméről és a valóságról alkotott modelljeinkből valami nagyon lényeges dolog hiányzik.

Én úgy látom, hogy forradalom zajlik: valóságról alkotott képzeink mély és szerteágazó forradalma. A régi, anyagelvű modellek lassan erejüket veszítik, és mi pedig fokozatosan összeállítjuk az új valóság mozaikképét. A haladás iránya azt sejteti, hogy az új modellnek része lesz az elme és a tudat, mint a valóság alapvető megjelenési formája.

LÁSZLÓ E.: Ez a változás ráadásul úgy történik, hogy az élvonalbeli tudósok nem is tudnak róla. Előfordul, hogy az ember észrevétlenül változik, vagy hoz létre valami újat – valamilyen külső hatás eredményeképpen. Elmesélek erről valamit. Kb. tíz évvel ezelőtt történt, hogy egy közeli barátomnak heteken át különleges tudatállapotokban volt része, amit sehogyan sem tudott megmagyarázni, amikor kapott egy hírt, hogy egy hónappal korábban meghalt a külföldön élő édesapja. Az ő

élményei annyira megrázóak voltak, hogy engem is megérintettek, úgy éreztem, foglalkoznom kell ezzel a különös jelenséggel. Ebből született a *Pszí-mező hipotézise* című munkám, amit akkor csak olaszul jelentettem meg. Bár a téma továbbra is foglalkoztatott, mégis meglepett e munka tudományos és népszerű visszhangja. A könyv megjelenése után hosszú évekig kaptam a telefonhívásokat: egyre többen hivatkoztak rá és kezdtek kutatásokba az írásom alapján. Ez megerősített abban, hogy mégiscsak több van a dolog mögött. Azóta is munkál bennem a gondolat... sőt, egy ideje teljesen fogva tart. Most is ezen dolgozom, és minél jobban belemélyülök, annál inkább úgy találok, hogy tényleg lehet valami, ami megfelel egy pszichikus mezőnek: egy finom, kapcsolatteremtő információs mezőnek.

Úgy látom, hogy a mai világban egyre gyakrabban fordulnak elő ilyen dolgok. Olyasmi ez, mintha emberek azt a sugallatot kapnák, hogy igenis vállalkozzanak bizonyos dolgok felkutatására. Lehet, hogy ez úgymond az idők szava, annak a következménye, hogy történelmünk különösen bizonytalan, átalakító időszakát éljük. A kérdés csak az, hogy elég gyorsak-e ezek a változások. Meghosszabb-e a kívánt eredményt? Természetesen nem lehet őket maradéktalanul kiszámítani. De vajon reménykedhetünk-e abban, hogy a változások után a világ jobbra fordul?

A tudat forradalma?

RUSSELL: Hadd meséljek el egy négy évvel ezelőtti történetet, ami óriási hatással volt rám és a munkámra. Az Egyesült Államokban voltam előadókörúton, frissen megjelent írásomról, *The White Hole in Time (A fehér lyuk az időben)* című könyvről tartottam előadásokat. Leginkább azokról a dolgok-

BEVEZETŐ

ról beszéltem, amiket már mi is többször említettünk mai beszégetésünk során. Azt próbáltam megfogalmazni, hogy a globális válság, amellyel most szembe kell néznünk, alapvetően tudati válság, és ha valóban meg akarjuk menteni a világot, akkor nem lesz elég az, ha megmentjük az esőerdőket, visszafogjuk a környezetszennyezést, csökkentjük a szénmonoxid-kibocsátást és megállítjuk az ózonréteg pusztulását. Csak az vezethet eredményhez, ha sikerül megszabadulnunk attól az egoista, anyagelvű tudati formától, ami ezeket a problémákat előidézti. E nélkül csak a bajok tüneteit kezelhetjük, nem magát az igazi okot – csak a felszínt foltozzuk be a mélyebben rejlő gondok felett.

Egyszer csak azon kaptam magam, hogy figyelem, hogyan beszélek és hogyan gondolkozom, és érzem, hogy valami nincs rendben. Disszonanciát fedeztem fel aközött amit mondok és amit valójában gondolok. Nem azt mondtam, amiben tényleg hittem.

Azt mondtam, amiben hittem egykor, de idővel nézeteim lassan megváltoztak, és rá kellett jönnöm, hogy már nem teljesen ugyanúgy gondolkozom. A múltamból beszéltem, ettől éreztem kényelmetlenül magam.

A döntő pillanat Dallasban érkezett el. Éppen egy rádióműsorban szerepeltem, ahová a hallgatók betelefonálhattak, és feltehették kérdéseiket vagy elmondhatták véleményüket. Döbrentem tapasztaltam, hogy a telefonálók jó része tagadta, hogy természeti környezetünk bármiféle válságban lenne – legalábbis olyanban nem, ami őket érintené, vagy amiért ők lennének felelősek. Meg voltak győződve arról, hogy az üvegházhatás vagy az ózonréteg elvékonyodása nem más, mint baloldali konspiráció. Ha léteznek is környezeti gondok, semmiképpen sem az Egyesült Államokban, és őket, a lakosokat bizony semmi sem vehetné rá, hogy megváltoztassák életvitelüket. Még csak arra sem mutatkoztak hajlandónak, hogy

meghallgassanak bárkit, aki megkérdőjelezi az amerikai életformát.

Ekkor jöttem rá, hogy mindaddig jószerivel csak olyan emberekkel folytattam érdemi párbeszédet, akik már maguk is úgy gondolkoznak, ahogy én. A megtérteknek prédikáltam. Igaz, az sem értelmetlen – mindannyiunknak szüksége van inspirációra és arra, hogy időről időre emlékeztessék azokra a dolgokra, amiket a lelke mélyén maga is tud. Ebben a zárt körben maradva azonban sosem fogok hatni azokra a tömegekre, akik a jelen pillanatban hallani sem akarnak arról, hogy megváltoztassák a tudatukat.

Ez a felismerés először reménytelenséggel és kétségbeeséssel töltött el, de ráébredtettem számos olyan dologra is, amivel addig soha nem foglalkoztam. Végiggondoltam: tegyük fel, hogy sikerül rávennünk az emberek többségét arra, hogy elgondolkodjon ezen a dolgon, és rájöjjön: érdekelt benne. Milyen gyorsan jöhet vajon létre a tudatbeli változás? Magamba néztem. Itt vagyok én, aki jó harminc éve gyakorlom a meditációt és különböző módokon kutatom az emberi tudatot. Nyilván hasznomra vált, sőt, sok szempontból meg is változtatott ez a tapasztalat, mégis távol vagyok attól, hogy elérnem a megvilágosodást. Sok esetben még mindig régi gondolkodási szokásaim rabja vagyok, az idő nagy részében még mindig ego-elmém irányít, és igencsak távol vagyok attól, hogy mintapolgár lennék. Ennyi év eltelt, és még most is mekkora út áll előttem – pedig én tudatosan dolgoztam saját belső fejlődésemért. Ha ez a folyamat ennyire lassú, mi reményünk lehet arra, hogy az a rengeteg ember – aki még csak nem is igyekszik tudatosan a cél felé – egyszer majd eljut ideig? Van-e bármi remény arra, hogy az emberiség még időben felébred?

Aztán arra gondoltam: tegyük fel, hogy valami varázslat folytán egyik pillanatról a másikra mindenki világgossá gyúlna – az vajon véget vetne a gondjainknak? Tegyük fel,

BEVEZETŐ

hogya ma éjjel földönkívüliek érkeznek a Földre, és csodás erejükkel megváltoztatnák a tudatunkat, vagy egy új *Buddha* jelenne meg a televízióban, és mindenki egy csapásra megváltozna. A válsághelyzet akkor sem szűnne meg, ha reggelre a Föld valamennyi lakója megvilágosodva ébredne. Azok a káros folyamatok, amiket már elindítottunk: a környezet pusztulása, a népességrobbanás, az esőerdők tizedelése vagy az üvegházhatás – ezeket még így is meglehetősen hosszú időbe telne megfordítani.

Gondolhatjátok, hogy ettől csak még inkább elcsüggedtem. Aztán eszembe jutott egy munka, amelyben részt vettem a Shell olajtársaságnál. A vállalat jövőjéről kellett képet készíteni. A Shell alkalmaz jóvőkutatókat, akiknek az a dolguk, hogy harminc évre előre próbálják feltérképezni az események összes lehetséges forgatókönyvét. Nem az a céljuk, hogy megjósolják a jövőt – hiszen tudják, hogy ez lehetetlen –, hanem az, hogy végiggondolják, milyen alternatívák vannak, és a fontosabb döntések meghozatalánál figyelembe vegyék ezeket. Ha az merül fel például, hogy építsenek-e új olajfinomítót Venezuelában, ez a döntés nyilvánvalóan igen hosszú távra szól, és a vállalat vezetése tudni szeretné, hogy a legkülönbözőbb feltételezhető gazdasági, politikai, társadalmi vagy környezeti változások milyen kihatással lehetnek egy ilyen beruházásra. A vezetésnek az az érdeke, hogy a lehető legkörültekintőbben biztosítsa magát.

Rá kellett jönnöm, hogy addig a pillanatig kizárólag a „megmenthetjük a világot, ha megváltoztatjuk a tudatunkat” forgatókönyv járt a fejemben, mint az egyetlen lehetséges variáció. Nevezzük ezt „A” forgatókönyvnek. Teljesen elfojtottam magamban a „B” forgatókönyv esélyét – azt, hogy már túl késő cselekedni, sár került a ventilátorba, és ami történik, nem tudjuk visszafordítani. Nem mondanám, hogy kellemes gondolat, nyilván leginkább ezért nem voltam hajlandó tudato-

sítani magamban. De bármilyen kényelmetlen, szembe kell néznünk azzal, hogy ez a forgatókönyv is éppoly valószínű – és mint ilyen, teljes figyelmet követel.

Ezért úgy döntöttem: rendben, nézzünk hát bele ebbe is. Mi történhet a világgal, ha a „B” forgatókönyv lép életbe? Számos különböző változat létezik, de egy dolog közös bennük: kemény gondokra és szenvedésre számíthatunk. És mindennek tetejében a lelki kín: az emberek nem élhetik tovább megszo- kott életüket, mostani, megkérdőjelezhetetlen kényelmünk elérhetlenné válik, és a mindennapi élet nehézségek sorozata lesz. A testi fájdalom és szenvedés is része lehet ennek a kép- nek. Ki tudja, mi történik, ha az élelmiszerkészletek fogyni kezdenek, amire, mint te is mondtad, *Ervin*, megvan a lehető- ség?

Ezért megkérdeztem magamtól: ilyen körülmények között mire lesz vajon szükség? Mi lesz az, ami segítséget jelenthet? Egyértelműen láttam, hogy ami a legtöbbet számít ilyenkor, az a törődés, az együttérzés, a közösséghez tartozás tudata. Eszembe jutott horvát barátom, egy hölgy, aki Zágrábban élte végig a háborút, a bombázások okozta pusztulást és társadalmi káoszt. Amikor megkérdeztem, miként sikerült átvészelnie ezt az időszakot, azt mondta, hogy az egyetlen dolog, ami elvisel- hetővé tette az egészet, az volt, hogy időnként mégiscsak össze tudtak ülni a barátok, ittak egy csésze teát és érezhették az összetartozást, a törődést egymás iránt.

Hogyan fejleszthető az emberben a törődés és az együttér- zés? Ez a kérdés egészen a buddhizmus gyökereiig vezetett vissza engem. Hogyan szabadulhatunk meg kötődéseinktől, vágyainktól, félelmeinktől és mindazoktól a dolgoktól, amik saját szűkös világunkba zárnak bennünket, és kizárólag saját jólétünkre engednek kilátást? Ekkor ért a hirtelen felismerés és vele a megkönnyebbülés öröme: rájöttem, hogy ez az út egy és ugyanaz, mint amiről mindig is beszéltem – az „A” forgató-

BEVEZETŐ

könyv alapján. Ha az a szándékunk, hogy tudati átalakulás révén meggyógyítsuk ezt a bolygót és megmentjük magunkat, akkor is az énközpontúságtól, a külsődleges dolgokhoz való kötődésektől kell megszabadulnunk. A „B” forgatókönyv ugyanezt az irányt jelöli ki. Ahhoz, hogy túléljük ezeket a nehéz időket, magunk mögött kell hagynunk kötődéseinket és egocentrizmusunkat, és szeretettelibb, törődésre képesebb lényekké kell válnunk. Az út mindkét esetben azonos – mindkét esetben belső felébredéshez kell elérkeznünk.

Ezt látva felszabadultam. Ha feladatunk mindkét forgatókönyv esetén ugyanaz, akkor már kevésbé sorsdöntő, hogy közülük melyik valósul meg. Ma már nem az lebeg a szemem előtt, hogy azért kell kiterjeszteni a tudatosságot, mert csak így menthető meg a világ, vagy éppen azért, mert csak így lehet elviselhetővé tenni a hanyatlófélben lévő világot. Mindkét szempont ugyanazt feltételezi: a tudatosság kiterjesztését. Mindkét szempont ugyanazt a belső munkát követeli. Arra jutottam tehát, hogy nyugodtan járhatom tovább a megkezdett utat – nem kell állandóan arra gondolnom, hogy milyen kézzelfogható céloom van ezzel. Óriási előrelépés volt ez számomra.

LÁSZLÓ E.: A legrosszabb eset, ami bekövetkezhet, valóban az, hogy nagyarányú tudati átalakulás és rengeteg együttérzés kell majd pusztán ahhoz is, hogy életben maradjunk. Gondoljátok, hogy a „tudat forradalma” magától is megtörténik a világban?

RUSSELL: A valódi együttérzés elérése nagy belső munkát követel. Néha a nehézségek maguk is előhívják az együttérzést, de nem mindig. Attól függ ez, hogy valaki mennyire nyitott és kész a dologra. Ezért most még a belső munkára kell koncentrálnunk, arra, hogy elménket megszabadítsuk a félelemtől, a maradi hitrendszerektől, az ego-elme fajtó irányításától. Most még az a cél, hogy nagyobb belső stabilitást építsünk

ki, és megszabaduljunk anyagi kötődéseinktől. Minél keményebben dolgozunk ezen, annál nagyobb az esélye, hogy rugalmasan és együttérzően tudunk majd cselekedni, ha eljön az ideje.

Számomra a fordulópontot az jelentette, hogy ráébredtem: bármi történjék is, a belső munka ugyanaz, és az életemet mindeképpen eszerint kell berendeznem. A tudati átalakulás már önmagában érték. Lehet, hogy hatására a világ valóban arrafelé változik, hogy bizonyos katasztrófákat el tudunk majd kerülni. Az is lehet, hogy nem. De akárhogy is legyen, maga a tudati átalakulás elengedhetetlen.

GROF: Az ősi és hagyományos kultúrák emberei különféle társadalmilag szentesített rítusok segítségével rendszeresen megtapasztalhatták a megváltozott, különleges tudatállapotokat. Tapasztalhatták az azonosulást és a mély kapcsolatot más emberekkel, az állatokkal, a természettel, sőt az egész világegyetemmel. Találkozhattak archetipikus lényekkel, és ellátogattak különféle mitikus birodalmakba. Logikus tehát, hogy ezeket az élményeket és tapasztalatokat beépítették a világképükbe. A hagyományos kultúrák világképe valójában szintézise annak, amit az emberek a mindennapi életben érzéseikkel tapasztalhattak és annak, amit látomásos állapotban megéltak a dolog történik a mi kultúránkban azokkal az emberekkel, akiknek megadatik a lehetőség, hogy megtapasztalják a különleges tudatállapotokat. Még nem találkoztam olyan emberrel – iskolázottságtól, intelligenciától és szakképzettségtől függetlenül –, aki erős transzperszonális* élmények átélése után továbbra is magáénak vallotta volna a nyugati kultúra anyagelvű monizmusát. A Nemzetközi Transzperszonális Társaság (*International Transper-*

*Transzperszonális – személyiséget meghaladó, azon túlmutató, énünknek lényegi részével kapcsolatos.

BEVEZETŐ

sonal Association, ITA) alapító elnöke vagyok. Tizenöt konferenciát szerveztünk eddig, ahol előadók százai léptek fel, sokuk széles körben elismert szaktekintély. Közülük azok, akik maguk megtapasztaltak valamilyen különleges tudatállapotot, illetve más személyeken is kutatták, mind úgy találták, hogy a newtoni-karteziánus világkép meglehetősen hiányos. Előbb vagy utóbb mindegyikük továbblépett: kialakított egy sokkal tágabb, rugalmasabb képet a világegyetemről. Ebbe a képbe már a modern tudomány azon felfedezései is beletartoznak, amelyek rokoníthatók a misztikus hagyományok, keleti spirituális filozófiák vagy a bennszülött kultúrák tanításaival. Ezek a tudósok olyan világképet tettek magukévá, amely egy lélektől átjárt világegyetemet feltételez, egy olyan világot, ahol mindent áthat az Abszolút Tudat és a Legfelsőbb Kozmikus Intelligencia. Meg vagyok győződve, hogy a mi egész kultúránk is hasonló átalakulás elé néz, ha a különleges tudatállapotok megtapasztalása széles körben hozzáférhető lesz.

Első nap délután

AZ ÁTALAKULÁS DIMENZIÓI

Tudati váltás a társadalomban, paradigmaváltás a tudományban

LÁSZLÓ E.: A délelőtti folyamán elhangzottakból tehát világosan kiderül: mindhárman egyetértünk abban, hogy az emberiségnek alapvető tudati változásra van szüksége, és ennek a változásnak már láthatók bizonyos jelei. De nézzük meg most tüzetesebben a változás mibenlétét. Azonnal felmerül a kérdés: mi a legfőbb különbség a kívánatosnak tartott és a ma még érvényben lévő tudati forma között?

GROF: A jelenlegi válságból két olyan tényezőt emelnék ki, ami radikális tudati változást igényel. Az első időtlen idők óta az emberi természet része, a másik a modern kor hozadéka.

Az emberi történelmet mindig is a zabolátlan erőszak irányította – az, amit *Erich Fromm* „rosszindulatú agresszióknak” hív –, valamint a telhetetlen mohóság és nyereségvágy, a mindig többet akarás kényszere. Ha végignézünk a történelem korszakain, azt láthatjuk, hogy a faji, kulturális, politikai vagy vallási intolerancia háborúkba és vérengző forradalmakba torkollott, népek megszállása, leigázása, szolgáskorban tartása járt a nyomában.

Napjainkban ezt a látásmódot a materialista tudomány is támogatja, sőt ideológiát is nyújt hozzá. Az uralkodó tudományos világkép bizonyos értelemben alátámasztja és igazolja a

BEVEZETŐ

versenyen és individualizmuson alapuló életvitelt az együttműködés és közösségi lét gondolatával szemben. A darwini és freudi gondolkodást véve alapul teljesen természetes, legitim és érthető, ha valaki mások kárára hajszol önző, egoista célokat. Ez tükrözi igaz természetünket, amelyet primitív ösztönök hajtanak, és összhangban áll „a legerősebb marad fenn” darwini elvével.

Jelentős ökológiai következményei is vannak annak az ősrégi paradigmának, amelyről *Peter* beszélt. A legelőszőr *Francis Bacon* által megfogalmazott gondolkodásmód oda vezet, hogy esztelenül kizsákmányoljuk a természetet, kifosztjuk a nem-megújuló erőforrásokat, és szennyezzük az egész bolygót. Ezért nemcsak új stratégiákat kell kidolgoznunk arra, hogyan alakítsuk át az ember destruktív hajlamait – többek között a rosszindulatú agressziót és a telhetetlen mohóságot –, hanem ideje alaposan átgondolnunk egész értékrendszerünket és tudományos világképünket. Kultúránkban, amely hatalmas, sőt bizonyos tekintetben túlzó és irreális tisztelettel viseltetik a tudomány iránt, nem lehet alábecsülni egy ilyen paradigmaváltás fontosságát.

LÁSZLÓ E.: Arról beszélsz, *Stan*, hogy milyen nagy a respektusa ma a tudománynak. De példaként a karteziánus, baconi és newtoni világkép hatalmát említetted. Nekem úgy tűnik ebből, mintha a tudomány iránti nagy-nagy tiszteletünk valójában egy teljességgel idejétmúlt tudománynak szólna.

GROF: Igen, valóban itt a gond.

LÁSZLÓ E.: Az új tudatforma kialakításának és elterjesztésének egyik akadályozója az, hogy az új tudományok által megalapozott, kialakulófélben lévő világkép óriási távolságra van a jelenleg uralkodó gondolkodásmódtól, hiszen az intézményesített tudományos és technikai világ is ezt az utóbbit

propagálja. Éppen ezért lenne kívánatos, hogy felfrissítsük ismereteinket arról, hol is tart most a tudomány. A szélesebb társadalom ugyanis évekkal van lemaradva a tudomány élvonalától.

GROF: Pontosan ezt akartam mondani. A tudománynak óriási presztízse van, de a legtöbb ember még mindig a monisztikus materializmus elvén alapuló newtoni-kartezianus paradigmát érti tudományon. Ez a gondolkodásmód pedig végzetes kihatással lehet ránk nézve, egyénileg és kollektíve egyaránt. Szükség van tehát arra, hogy mély belső átalakulásunkkal egy időben radikálisan újraértékeljük az elavult tudományos világgépet. Ezért vagyok biztos benne, *Ervin*, hogy a munkád felbecsülhetetlen érték a jövőnk szempontjából. Hiszen te nemcsak a létező általános elméletek ragyogó szintézisét hozod létre – gondolok itt *David Bohm*, *Rupert Sheldrake* vagy *Ilja Prigozsín* elméleti megközelítéseire –, hanem arra is törekszel, hogy a tudomány és a spiritualitás közötti szakadék áthidalhatóvá váljon. Egy olyan kultúrában, ahol a tudomány ekkora tiszteletnek és tekintélynek örvend, nem helyes, ha üzenete élesen antispirituális, hiszen ezzel igencsak visszafogja az emberek érdeklődését a spirituális útkeresés iránt.

LÁSZLÓ E.: Általában azt hisszük, hogy a tudomány nyitott terület, amely képes az azonnali változásra, mihelyt új tények kerülnek napvilágra. Sok tudós mégis erősen konzervatív – tulajdonképpen ugyanolyan konzervatív, mint a tágabb értelemben vett tudományos világ összes képviselője. Ezért tehát nem akármilyen kihívás azt kérni a tudósoktól, hogy vállalják a felelősséget, és igenis tárják a nyilvánosság elé azt a tudást, ami az emberek számára is sokatmondó, és alkalmasint új perspektívákat nyit meg. A természettudományok konzervatív hagyományai szerint a matematikán és a mérőműszerek adatain kívül minden ostobaság. A tudós csak azzal törő-

BEVEZETŐ

dik, hogy kijöjjön az egyenlet, a számok egyezzenek a megfigyelésekkel és az adatokkal – hogy mindez mit jelent, az lényegtelen. Mára viszont ez a hozzáállás veszélyesen elavult. Szerencsére ez a konzervativizmus nem fertőzte meg a tudomány kreatív és innovatív úttörőit, akik a legnagyobb áttöréseket érik el ismereteink világában. Ők nyitottak az új gondolatokra, az új világnézetekre, még az új spiritualításra is.

GROF: Lenyűgöző, ha összehasonlítjuk a mai pszichológia és pszichiátria eredményeit azzal, ami a fizika élvonalában történt a század első évtizedeiben. Milyen kevés erőfeszítésbe került az akkori fizikusoknak, hogy végrehajtsák a radikális fordulatot: a newtoni fizikától *Einstein* relativitáselméletein át eljussanak a kvantumelmülethez! Összehasonlításképpen elmondhatjuk: számtalan rendelkezésünkre álló adat bizonyítja, hogy a tudatról és az emberi elméről alkotott jelenlegi tudományos kép elégtelen és tarthatatlan. Bizonyítékot szolgáltat erre az összehasonlító valláskutatás, az antropológia, a kísérleti pszichiátria, a kísérleti pszichoterápia, a parapszichológia, a tanatológia* és számos más terület. Az intézményesített tudományos világ mégsem hajlandó tudomást venni erről az óriási tényanyagról.

A tanatológia megfigyelései nyújtják a legtisztább példát erre. Számos adat áll a rendelkezésünkre arról, hogy halálközeli helyzetekben az ember gyakran érzékszervei közvetítése nélkül is képes érzékelni a környezetét. Sokan elmesélték, hogy a mennyezet magasságából nézték, hogyan próbálják az orvosok újjáéleszteni a testüket, látták, mi történik a kórházépület többi szobájában, sőt ebben a testetlen állapotban különböző távoli helyekre is ellátogattak. Ezek az úgynevezett „igazolt testen kívüli élmények”. A nagyközönség is ismeri ezt

*Tanatológia – a haldoklás folyamatával foglalkozó tudomány.

a jelenséget a sikerkönyvekből, a tévé showműsoraiból vagy a hollywoodi filmekből. Egy nemrég megjelent tanulmányában *Ken Ring* kimutatta, hogy ezeket az élményeket olyan emberek is átélhetik, akik születésüktől fogva vakok. Ez a megfigyelés már önmagában is elég lenne ahhoz, hogy megcáfoljuk azt a mítoszt, mely szerint a tudat az agyban lezajló neurofiziológias folyamatok terméke, és alaposan újragondoljuk a jelenleg érvényben lévő paradigmát. De ha a transzperszonális pszichológia vagy a modern tudatkutatás területét vesszük, ott is még tucatnyi ehhez hasonló megfigyelést találunk.

RUSSELL: Ahogy majd ezeket a megfigyeléseket egyre komolyabban veszik, előbb-utóbb alapvető paradigmaváltás fog bekövetkezni a tudományban. Lehet, hogy ez lesz a nyugati gondolkodás történetének legjelentősebb váltása, és elképzelhető, hogy a kezdeti lépéseket már meg is tettük. *Thomas Kuhn*, aki harminc évvel ezelőtt bevezette a paradigma-élet, kimutatta azt is, hogy a váltások több lépcsőben történnek. Az első lépcsőben olyan rendhagyó adatok kerülnek napvilágra, amelyek sehogy sem illenek a valóság éppen érvényben lévő modelljébe. Mivel ekkor még senki sem kérdőjelezi meg magát az érvényes modellt, az anomáliákat rendszerint elfelejtik, vagy éppen tagadják. Aztán, ahogy az anomáliák mellett egyre gyűlnek bizonyítékok, és többé már nem lehet egykönnyen figyelmen kívül hagyni őket, az emberek igyekeznek a létező modellt módosítani, hátha valahogy beleférnek a rendhagyó adatok is. Vessünk egy pillantást a kopernikuszi forradalom klasszikus esetére: ott a rendhagyó tény az volt, hogy a bolygók nem szabályos körpályán mozognak, pedig úgy kellene mozogniuk, ha egyszer körpályán keringenek a Föld körül. A középkori csillagászok megpróbálták beleilleszteni a rendszerbe ezt az anomáliát: epiciklusokkal egészítették ki a körpályákat – mintha a bolygók haladásuk közben még

BEVEZETŐ

kicsi „hurkokat” is leírják. És amikor még ezek sem bizonyultak elégségesnek ahhoz, hogy a megfigyelések magyarázatot kapjanak, a mellékkörökhöz is mellékköröket illesztettek – körök körül forgó körök körül forgó köröket –, és ezzel létrejött egy bonyolult és nehézkes modell. Az uralkodó világképet azonban még ekkor sem kérdőjelezte meg senki.

A tudati jelenségek értelmezése most tart hasonló fázisban. A nyugati tudomány számára a tudat maga óriási anomália. A valóság tudományos modelljében semmi sincs, ami feltételezné, hogy az emberi lény tudattal rendelkezzen, és ugyanígy semmi sincs, ami megmagyarázná ezt a jelenséget. Pedig a tudat az egyetlen dolog, amelynek létezésében teljesen biztosak lehetünk. Erről beszélt *Descartes* is a híres „cogito ergo sum” mondattal: kételkedhetem érzékszerveimben, kételkedhetem gondolataimban, kételkedhetem érzelmeimben, de van egyetlen dolog, amiben nem kételkedhetem: abban, hogy érzékelek, gondolkodom, érzek – vagyis tudatos lény vagyok. Ezért vannak ma olyan különös helyzetben a tudósok: állandóan szembesülnek azzal a ténnyel, hogy van tudatuk, mégsem tudják sehogy sem megmagyarázni.

A múltban a tudomány egyszerűen figyelmen kívül hagyta a tudatot. Nem tűnt úgy, hogy szükséges lenne bevonni a kutatás körébe, hiszen a tudósok az anyagi világot tanulmányozták, nem az elmét. Mára ráébredt a tudomány, hogy tovább már nem tudja kívül rekeszteni a tudat témáját, és ez már a paradigmaváltás második lépcsőfoka. A tudósok megpróbálják addig húzni-nyúzni a jelenlegi világmodellt, amíg valahogy csak beleerőltethető ez az anomália. Vannak, akik a kvantumfizikával próbálkoznak, mások az információelmélettel vagy a neuropszichológiával. De eddig még senki nem jutott messze ezeken a területeken. Ennek pedig az az oka, hogy a tudatot mindannyian a létező tér–idő–anyag paradigmán belül próbálják megmagyarázni. Az a tény, hogy eddig semmi felmutathat-

tó eredményt nem produkáltak, arra enged következtetni, hogy valamennyien rossz nyomon járnak. Teljesen új valóságmodellre van most szükségünk, olyanra, ami azt mondja, hogy a tudat a valóság alapvető tényezője, ugyanolyan alapvető tényező, mint a tér, az idő és az anyag – sőt, lehet, hogy rangsorban ezek előtt áll.

Ez a harmadik lépcső a *Kuhn* által leírt folyamatban: egy radikálisan új modell létrehozása, ami érdemi magyarázatot ad a rendhagyó jelenségekre. Ez még várat magára. De azt már látjuk, hogy a régi paradigma nem működik. Látjuk a csorbulásait és a repedéseit. Viszont nagyon kevesen vannak, akik odáig merészkednek, hogy gondolataikkal túllépjenek a tér-idő-anyag modellen. Márpedig erre van szükség ahhoz, hogy létrejöjjön egy új modell. Ám a jelen pillanatban a tudomány még foggal-körömmel ragaszkodik a régi modellhez.

LÁSZLÓ E.: Úgy kötődünk az elavult paradigmához, mintha az lenne maga a valóság, nem pusztán egy modell. Mindenki – a legtöbb tudós és azok az emberek, akik a tudományt az igazság forrásának tekintik – azt hiszi, hogy a paradigma szó szerint igaz.

RUSSELL: Igen. Mindig ez történik a paradigmákkal. Az emberek azt hiszik, hogy a modell maga az igazság, és valóságukra csak a modellen belülről van rálátásuk.

GROF: *Gregory Bateson* írt és beszélt a térkép és a terület összetévesztéséről. Azt mondta, olyan ez, mintha az ember bemenne egy étterembe, és az étel helyett az étlapot enné meg.

LÁSZLÓ E.: Szerencsére még a tudomány magasztos világában is vannak apró változások, amelyek jelentős és általában előre nem látott következményekkel járnak. Még az a térkép is haszontalannak bizonyulhat, amelyet háromszáz évig valóságnak hittek. Ez történt századunk első évtizedében is, amikor

BEVEZETŐ

Einstein relativitáselmélete megdöntötte *Newton* klasszikus mechanika-tanát. De hogyan is történhetett ez? Hiszen a fizikusoknak mindig teljesen különböző elméleteik voltak ugyanannak a jelenségnek a magyarázatára. Mindig mindent többféleképpen is meg lehet magyarázni.

GROF: Valóban, miért fogadták el *Einstein* magyarázatát a Merkúr bolygó perihélium-vándorlásáról (a Merkúr elliptikus pályáját zavarja a Nap és a többi bolygó gravitációja). Nem is volt igazán pontos jóslat, csak közelebb állt a ténylegesen mért értékekhez, mint a gravitáció newtoni elmélete alapján végzett számítások eredménye.

LÁSZLÓ E.: Az ember tulajdonképpen ugyanezeket az értékeket jósolhatta volna meg a newtoni fizika alapján is, ha elfogadja a fény ballisztikus elméletét. Tételezzük fel, hogy a fény – amely fotonok áramlása – tömeggel rendelkezik, és a fotonokat a gravitáció a Nap és más égitestek tömege felé vonzza. A fény így görbe pályát ír le, és ez a végeredmény ugyanaz, mint ha azt tételezzük fel, hogy a tér – vagy téridő – görbült.

GROF: Akkor miért *Einstein* elméletét fogadták el, nem pedig *Newton*ét?

LÁSZLÓ E.: Végeredményben valami olyasmiről lehetett szó, ami már-már esztétikai tényező a tudományban: egyszerűség és elegancia. Itt az elmélet matematikai alapjainak egyszerűségéről és eleganciájáról beszélhetünk. Az először *Einstein* által megfogalmazott relativitáselméletben a mozgásra vonatkozó egyenletek változatlanok maradnak akkor is, amikor a mozgás gyorsul. A híres „relativitási állandóknak” köszönhetően az egyenletek elegánsan, azonos értékkel jönnek ki. Amikor a század elején a fizikusok szembenéztek a frissen felfedezett különös jelenségekkel – ilyen volt többek között a fekete-test-sugárzás –, már nem kellett ad hoc feltételezéseket és el-

méletmentő ötleteket gyártani annak érdekében, hogy elméleteik érvényességét fenntartsák.

Évszázadokkal korábban *Kopernikusz* is hasonló fegyvertényt hajtott végre, amikor kidolgozta napközpontos elméletét. Megszabadult az epiciklusok epiciklusaitól, amelyek csak arra voltak jók, hogy a csillagászok életben tudják tartani a régi földközpontos felfogást. *Kopernikusz* biztos volt abban, hogy a természet az egyszerűséget szereti. A tudósok persze szeretik az egyszerűséget elméleteikben, melyek már amúgy is eléggé összetettek. A modern tudomány is fő szempontnak tartja ezt az új elméletek elfogadásánál, illetve elvetésénél.

RUSSELL: Mindig is lenyűgözött a világegyetem egyszerű és változatlan mivolta. Matematikusként kezdtem pályafutásomat, annyira vonzott a számok egyszerűsége és szépsége. A legdöbbenetesebb az volt, amikor rájöttem, hogy az egész anyagi világ mechanikájának lényegét le lehet írni egyetlen egyenlettel. Úgy ért, mint egy reveláció. Valamilyen formában minden visszavezethető *Euler* egyenletére, vagy ahogy a laikusok hívják, a hullámegyenletre. Nagyon egyszerű formula – $e^{i\pi} = -1$ –, de a hatása óriási. Az inga lengése, az atomok dinamikája, a fény terjedése, a bolygók mozgása mind ezt a törvényt követi. Annyira egyszerű és annyira szép. Ha akkor megkérdezték volna tőlem, hogy van-e isten, azt mondtam volna, hogy van: a matematikában.

De még ennél is figyelemre méltóbb, hogy a matematika, amely az emberi elme terméke, egyáltalán kapcsolatban áll a fizikai valósággal.

GROF: Az ember azt gondolná, hogy a matematika azon képessége, hogy modellezze az anyagi világ jelenségeit, döntő érvenként szolgálhat a karteziánus világnézet ellen, amely szerint a *res cogitans* és a *res extensa*, vagyis a tudat és az anyag egymástól elkülönül. És valóban: hogyan tudhatja a psziché létre-

BEVEZETŐ

hozta rendszer megbízhatóan megjósolni egy teljesen más jellegű rendszer jelenségeit?

LÁSZLÓ E.: A tudósok hajlamosak arra, hogy elkülönítsék a jelenségek bizonyos együttesét, és ezt a legegyszerűbb és legszebb matematikával próbálják megmagyarázni. De a matematika szépsége és egyszerűsége aszerint változik, hogy a jelenségek mely tartományával foglalkozik éppen valaki. Ha összekötjük a fizikai és a biológiai világot, másféle alapelvek érvényesek, mint ha külön-külön tekintjük őket. Ha ehhez még hozzávesszük az emberi psziché világát is, és beszámítjuk a tapasztalás ezoterikusabb formáit – például azokat a transzperszonális és halálközeli tapasztalatokat, amelyekről nemrég beszéltünk –, akkor ismét változni fog a magyarázatok rendszere. Ekkora terület átlátásához még átfogóbb fogalmakat kell találnunk. Talán nincs is már távol, hogy ráleljünk arra az alapvető, szép matematikára, amely a valóság nagyobb szeletét képes átfogni – azt a szeletet, amely az élővilág és a fizikai világegyetem mellett magában foglalja az emberi tudatot is.

RUSSELL: Igen, én is azt gondolom, hogy efelé tartunk – ez az új paradigma nemsokára megszülethet. Már csak arra van szükség, hogy valaki teljesen új rendszer szerint rakja össze a darabokat, és létrehozzon egy elméleti modellt, amely képes arra, hogy az anyag világa mellett a szellem világára is magyarázatot adjon. Roppant izgalmasnak találom ezt a dolgot, és néhány éve már saját munkám döntő része is erről szól. Jelenleg az az általános vélekedés, hogy a tudat a tér, az idő és az anyag terméke, olyasvalami, ami az emberi idegrendszer fizikai működése során jön létre. De napjaink gondolkodása a homlokegyenest ellenkező nézet felé tart. Azt hiszem, előbb vagy utóbb el kell majd fogadnunk, hogy a tudat a világegyetem önálló, alapvető része, nem pusztán az anyagi működés eredménye.

Valójában nem is annyira új felfedezés ez. Hiszen a legtöbb hagyományos, ősi bölcselet is így látta a világot. Ott van például az indiai filozófia, amely nagyrészt azon a feltevésen alapszik, hogy a tudat a világ alapvető része. A jelenlegi tudomány elveti ezeket a gondolatokat, de végül valószínűleg el kell majd ismernie, hogy van bennük valami.

LÁSZLÓ E.: Egy új kultúra felé haladunk, amelynek része lesz a tudomány, és része lesz az ősi bölcseletek sokasága is, a kettő pedig békésen megfér majd egymás mellett egy új rendszerben. Ez jó esetben nem a múlt felélesztését vagy megismétlését jelenti, ellenkezőleg: új szintézis jön majd létre.

GROF: Valóban, nem visszafejlődésről van szó, nem a régi eszmékhez való visszatérésről, hanem arról, hogy egy olyan spirál mentén haladunk előre, ahol a régi gondolatok magasabb szinten jelennek meg újra. Így jöhet létre az ősi bölcsesség és a modern tudomány kreatív szintézise.

RUSSELL: Tetszik nekem ez a spirál-elképzelés. Egyszerre van benne az a gondolat, hogy visszatérünk oda, ahol egyszer már voltunk, és az, hogy ehhez társul valami új. Nem hinném, hogy egyszerűen visszalépünk majd az ősi tradíciókhoz. A maguk idejében helyénvalóak voltak, de ma már más világban élünk, más társadalmi környezetben, és másképpen látjuk a világegyetemet is. Ezért ki kell alakítanunk a mai kornak megfelelő mai bölcsességet. Az üzenet lényege persze változatlan. *Aldous Huxley* úgy hívta: „örökéletű filozófia”*. Az az alapvető bölcsesség, amely különböző korokban és különböző kultúrákban újra és újra visszatér, csak éppen a megfogalmazása változik jelentősen. Most arra van szükség, hogy mai fogalmaink szerint szövegezzük meg ezt a filozófiát, úgy, hogy az

*A Britannica Hungarica „maradandó filozófia”-ként említi.

BEVEZETŐ

átlagemberek számára is érthető legyen, és a mai élethez kapcsolódjon.

Azt gondolom, leginkább erről szól a tudati forradalom. Modern fogalmainkkal újra felfedezzük magunknak az örök bölcsességet, és érvényt szerzünk számára abban a világban, ahol a tudomány és az értelem az egyeduralkodó.

A spiritualitás szerepe

GROF: Hadd térjek vissza ahhoz a kihíváshoz, amelyről az előbb beszéltünk: a misztikus és a tudományos világkép szintéziséhez. Akadémiai körökben az az általános nézet, hogy a tudomány a maga materialista monizmusával megdöntött, és egyszer s mindenkorra érvénytelenített mindent, ami spirituális vagy vallási, az egyszerű néphitektől kezdve egészen a nagy misztikus tradíciókig. Szerintem ez egyrészt azt mutatja, hogy alapjaiban félreértettük a tudomány mibenlétét és szerepét, másrészt azt, hogy összekeverjük a spiritualitást és a vallást. A magam részéről ezt igen komoly problémának látom, és azt gondolom, hogy amíg ezek a kérdések tisztázatlanok, addig a tudományt és a spiritualitást nem is tudjuk összebékíteni egymással.

LÁSZLÓ E.: Akkor hogy határoznád meg a spiritualitást? Mennyiben más, mint a vallás?

GROF: A spiritualitás az egyén és a világegyetem kapcsolatát tükröző személyes ügy. A vallás ezzel szemben szervezett tevékenység, és mint ilyen, meghatározott helyet és hierarchiába szervezett, kijelölt közvetítőket kíván. Ideális esetben a vallásnak tudnia kell, milyen eszközöket és milyen segítséget adjon tagjainak a spirituális gyakorlatok végzéséhez. És hányszor látjuk, hogy mégsem így történik! Sőt, az egyéni spirituá-

lis gyakorlatok gyakran veszélyesnek tűnnek a szervezett vallás számára, mert általuk a vallás tagjai függetlenednek a szervezettől és a hitrendszerétől. A misztikusoknak nincs szükségük közvetítőkre, egyenes kapcsolatban állnak az istenivel, hiszen a spiritualitás azon alapul, hogy az ember közvetlenül tapasztalhatja, mennyire másképp is értelmezhető a közmegegyezésen alapuló valóság, és hányféle olyan dimenziója is nyílhat a valóságnak, ami rendszerint rejtve marad előlünk. Ez mind olyan tapasztalat, amihez a különleges tudatállapotok segítségével juthatunk el. A transzperszonális pszichológia azért jött létre, hogy ezeket a tapasztalatokat kutassa. Komoly kutatást igényel a jelenségeknek ez a birodalma, és az eredményeket hozzá kell majd tennünk a jövőben kialakuló átfogó, tudományos világgéphez.

Minden nagy vallás bölcsőjénél ott voltak a látomásos állapotok, a vallásalapítók transzperszonális tapasztalatai. Ilyen volt *Buddha* megvilágosodása a fügefafa alatt, a csoda, ami a barlangban történt *Mohameddel* vagy *Mózes* látomása, mikor megjelent előtte *Jehova* égő csipkebokor alakjában. A Biblia tele van ilyen tapasztalatok leírásával – *Ezékiel* látta az égő szekeret, *Jézust* megkísértette a Sátán, *Pál* fény formájában látta *Jézust* a Damaszkusz felé vezető úton, *Szent János* Patmosz-szigeti barlangjában látni vélte az apokalipszist.

Amikor azonban egy vallás szerveződni kezd, a hívők már csak prédikációkban hallják ezeket a történeteket, vagy szent könyvekben olvasnak róluk. Nincs többé közvetlen út az istenihez, és legtöbbször nem is kívánatos, hogy legyen. Ha ma egy templomban valaki valódi misztikus élményt élne át, a legtöbb pap azonnal pszichiáterhez küldené. Ahogy egy vallás szervezetté válik, közvetlen transzperszonális élmény már jobbra csak misztikus ágaiban vagy a szerzetesrendekben fordul elő, ahol még végeznek tényleges spirituális gyakorlatokat: meditálnak, böjtölnek és imádkoznak.

BEVEZETŐ

A vallás és a miszticizmus között alapvető különbség van. Vallás létezhet spiritualitás nélkül, ahogy spiritualitás is létezhet vallás nélkül. A szervezett vallásoknak meg kell győzniük az embereket arról, hogy csak akkor alakítanak ki jó viszonyt az istenivel, ha időről időre megjelennek egy bizonyos helyen, és alávetik magukat a rendszernek. A misztikus számára viszont a természet és saját teste szolgál templomként. Ő közvetlen kapcsolatban van az istenivel, tehát nincs szüksége közvetítőkre, legkevésbé azokra, akik maguk át sem éltek hasonló élményeket, és nem többek kijelölt hivatalnokoknál. A misztikus csak olyan segítő közegben tud előrehaladni, ahol hozzá hasonlók keresik az utat, és ahol olyan tanítókkal van körülvéve, akik már előbbre tartanak azon az úton, amin maga is jár.

Az igazi spirituális rendszerek a psziché több évszázados szisztematikus kutatásán alapulnak, amely kutatást pontosan kidolgozott tudatállapot-módosító technológiák is segítették. Az a folyamat tehát, amely létrehozta ezeket a rendszereket, sokban hasonlít a tudomány módszereihez.

LÁSZLÓ E.: *Alfred North Whitehead* filozófustól származik egy gyönyörű gondolat. Azt mondta, hogy a tudományt is és a kultúrát is az viszi előre, hogy időről időre jön egy nagy elme, aki új, egységes és átfogó fényt vet a tapasztalatok és kérdések egy adott területére. Gondolatai helytállóak a nagy egész tekintetében, de a részletekre vonatkoztatva nem következetesek. Ekkor jönnek a követők, akik az alapelképzelésből kiszűrik az ellentmondásokat, de közben szem elől tévesztik az eredeti meglátást. Így az sterillé, pusztá dogmává válik. A dogma idővel szükségképpen megdől, és ekkor jön egy új egységesítő, aki ismét egy átfogó, kreatív gondolatot hoz a köztudatba, és a folyamat előlről kezdődik. Ez a körforgás igaz a vallásokra is.

RUSSELL: Óhatatlanul ez történik mindig. Ahogy mondtad, minden vallás egyénektől indult, esetleg egyének csoportjaitól, akik megélték a felszabadulás mély, személyes élményét. Valamilyen módon ráébredtek az igazságra, és arra törekedtek, hogy ezt a felismerést másoknak is átadhassák. Eredetileg minden tanítás innen indult.

Csak sajnós a tanítás befogadója szinte soha nincs ugyanabban a tudatállapotban, mint a tanítás átadója. A tanító megvilágosodott nézőpontból beszél, a tanítvány viszont kevésbé megvilágosodott tudattal próbálja megérteni a dolgokat, és nyilvánvaló, hogy félúton valami elvesz. Amíg a tanító jelen van, megpróbálhatja kijavítani a tévedéseket, és ellenőrizni tudja, hogy tanítványa helyesen értelmezi-e az átadott dolgokat. De mihelyt a tanító meghal, a tanokat kézzől kézre adják, és mindahányszor elvesz valami, vagy félreértődik, vagy éppen feldúsul valami olyannal, ami sosem volt benne. Olyasmi ez, mint a kínai suttogós játék, amelyben körben ülnek az emberek, valaki elindít egy üzenetet, és az körbejár. Minden ember óhatatlanul módosít egy kicsit az üzeneten, így mikorra az visszaérkezik kiindulási helyére, lehet, hogy köze sincs már eredeti tartalmához.

A spirituális tanításokkal is ugyanez történik, csak sokkal nagyobb léptékben. Az üzenetet nemcsak az egyes ember adja át egy másik embernek, hanem egyik generáció is a másiknak, egyik kultúra a másiknak, sőt gyakran más nyelvre is lefordítják. Minden ilyen alkalommal van, ami elvesz és van, ami hozzáadódik, míg végül a hozzánk elérkező változat esetleg alig hasonlít már az eredetire. Ez az, amit én néha úgy hívok: „elkopik az igazság”. Ez az oka annak is, hogy annyira eltérőnek tűnnek a legnagyobb spirituális hagyományok. Pedig mindegyik igen hasonló tapasztalatokból nőtt ki. A mi teendőnk most az, hogy újra megtaláljuk a közös gyökereket, ahelyett, hogy a különbségek miatt aggódnánk.

BEVEZETŐ

Ezért van akkora jelentősége annak, hogy ne a korábbi spirituális hagyományokat élesszük újra. Elkerülhetetlenül csak az eredeti tanítás valamely roncsolt változatát élesztenénk fel. Pedig a mi feladatunk most az, hogy visszataláljunk a forráshoz, ahhoz az eleven forráshoz, amely nem doktrínán vagy dogmán, hanem személyes élményen alapul, és ezt az élményt életünk szerves részévé tesszük.

LÁSZLÓ E.: Már a görög iskolák ismerték a misztikus tradíciókat, már a preszokratikusok is, bár felfedezéseiket nem hétköznapi nyelven fogalmazták, hisz nem is szánták a nagyközönségnek. Ami mégis köznapi megfogalmazást nyert, az már kompromisszum eredménye volt, társadalmi fogyasztásra szánták. A tanítások lényegéről senki sem hallhatott vagy olvashatott: azt csak megélni lehetett. Nem meglepő tehát, hogy ami ránk hagyományozódott, az csak száraz csont, semmi köze az élő szellemhez.

GROF: Mai világunknak nem több vallásra, hanem több spiritualitásra van szüksége. A szervezett vallások jelen formájukban csak a gondot növelik, ahelyett, hogy a megoldáshoz vezetnének. A világ sok táján éppen a vallási konfliktusok az erőszak fő forrásai.

RUSSELL: Ne felejtjük el, hogy a szervezett vallás nem egy megvilágosodott tudatállapot megnyilvánulása. Bármilyen dicséretes célokat hirdessen is, szószólói vagy védelmezői rendszerint csak annyira megvilágosodottak, mint bárki közülünk. Sőt, az a szomorú, hogy legtöbbször rajtuk lehet látni, mi a hibás a társadalomban.

Mindez az énközpontúságra vezethető vissza. Biológiai értelemben helyénvaló az énközpontúság, hiszen így kell viselkednünk, ha azt akarjuk, hogy táplálékhoz jussunk, és elkerüljük a veszélyeket. Fizikai fennmaradásunkhoz szükség van erre az alapszintű énközpontúságra, hiszen csak így tarthatjuk

fizikailag életben magunkat. Ám ugyanezt a magunkra irányuló gondolkodást az élet azon területein is alkalmazzuk, ahol már semmi alapja sincs. Úgy is mondhatnánk: elfelejtettük, mi is valódi önérdékünk.

Hiszen végeredményben mindenki azt akarja, hogy békében élhessen. Úgy akarjuk érezni, hogy rendben vagyunk, hogy egyensúlyban vagyunk belül önmagunkban. Társadalmunk viszont azt mondja, hogy ez a belső élmény attól függ, mit birtokolsz, mivel foglalkozol vagy mit tapasztalsz meg a külső világban. Ez azonban mindent átható énközpontúsághoz vezet. Másra sem tudunk gondolni, mint arra, hogy mit vehetnénk még el, mit tehetnénk még azért, hogy boldogok legyünk. Mit gondolnak rólunk mások, miben lenne a legjobb hinnünk?

Anyagelvűségünk jórészt az effajta keresésre vezethető vissza, mint ahogy az is, hogy milyen könnyen foglyul esünk a vallásoknak. Elhisszük, hogy ez vagy az a hit vagy tanítás majd megment bennünket, elég rálépnünk az ösvényre, és máris minden rendben lesz. Aztán egyre erősebben kötődünk a saját hitünkhöz, és készek vagyunk, hogy bármi áron megvédjük és támogassuk az általunk választott utat. Ha így működik, a vallás is pillanatok alatt énközpontúvá válhat. Ami ironikus, hiszen a vallások éppen azt tűzik célul, hogy felszabadítsák az embert az énközpontúság alól.

LÁSZLÓ E.: Igen, de a vallás társadalmi jelenség is, a közösségi hovatartozás kérdése. Valamennyiünknek szüksége van arra, hogy egy közösség, egy társadalmi vagy kulturális csoport, vagy vallási gyülekezet részének tudja magát. Ezt a szükségletet ma más módon elégítjük ki, mint például a középkorban, amikor a vallási gyülekezet volt az egyén hovatartozását meghatározó, alapvető közösség, legalábbis Európában. Ma ott vannak a nemzeti és területi közösségek, és ezeken

BEVEZETŐ

belül még számtalan különböző szint, egészen az egyes lakóterületek etnikai csoportjaiig. Valamely vallási csoport vagy gyülekezet ma már csak az emberek kis hányadának adja meg a hovatartozás érzését, és keveseknek jelent valamilyen végső igazsághoz való eljutást. Sok esetben az ott elhangzó doktrínák csak arra jók, hogy határt húzzanak „mi” és „a többiek” – a „hívők” és a „pogányok” között.

GROF: A szervezett vallások úgy egyesítenek embercsoportokat, hogy bizonyos archetipikus szereplők és témák köré szervezik a tanításokat, és kijelentik, hogy a csoport tagjai kiváltságosak. Ez rendszerint oda vezet, hogy a csoport konfliktusba kerül a többi csoporttal, akik másképpen jelenítik meg maguknak az istenit, és másképpen viszonyulnak hozzá. Így kerültek szembe a keresztények a zsidókkal, a hinduk a muszlimokkal, a szikhek a hindukkal, és így tovább. Néha a szervezett vallás még abban is csődöt mondott, hogy híveit saját körén belül, saját kebelén belül egyesítse. Ennek legszemléletesebb példája a kereszténység, ahol a katolikusok és a protestánsok között a középkor óta dúl a sok vérontást és szenvedést okozó viszály.

Ezzel szemben a spirituális élmények közvetlenül elérhetővé teszik a létezés szent dimenzióit. Megmutatják azt az egységet, ami a látszólag darabokra szabdalt világ mélyén rejtőzik, a teremtés isteni természetét és saját isteni mivoltunkat. A szervezett vallások szektás sovinizmusát meghaladva egyetemes, mindent átfogó és egységben értelmező képet adnak arról, mi is a valóság és mi az emberiség. A szervezett vallások jelenlegi formájukban gyakran éppen a széthúzásnak adnak táptalajt, és erősítik a globális válságot. Egy valódi misztikus látásmódra épülő vallás azonban teljesen meg tudná változtatni a világot.

LÁSZLÓ E.: Nemrég voltam Berlinben egy konferencián, amit a Nemzetközi Békeegyetem szervezett. Ott mondta nekem a *Dalai Láma*, hogy sohasem szabad téríteni, bármilyen vallásról is legyen szó. Azt mondta, hogy ő maga sem próbál soha senkit megtéríteni a tibeti buddhista hitre. Ugyanis nem ez a cél – a cél az a szellemiség, ami a vallás alapja: a szeretet, az együttérzés, a közösségvállalás. Azt tanácsolta, soha ne egyetlen vallásban keressek választ minden kérdésre. A vallás szellemisége számít, nem az, hogy mit mond a doktrína.

Néhány esetben, néhány helyen ezt a meglátást a gyakorlatban is alkalmazzák. Például az indiai Auroville-ben, egy kísérleti spirituális közösségben az alapítók elhatározták, hogy semmilyen vallást nem követnek. Kizárnak az életükből mindenféle vallási doktrínát és vallási rítust. Csak a mindennapi élet mély spiritualitásának hagynak helyet, amit egyéni és kollektív meditációval erősítenek. Amikor a vallást intézményesítik, mondta *Sri Aurobindo*, az onnantól fogva inkább szétválaszt, mint összeköt.

RUSSELL: Igen, sok spirituális vezető mondta már ezt, és óvott attól, hogy tanításait vallássá szervezzék. *Buddha* figyelmeztette tanítványait, ne higgyenek el semmit csak azért, mert tőle hallották. Csak akkor fogadják el, ha saját tapasztalataik is igazolják. Vagy vegyünk egy példát a XX. századból: *Rudolf Steiner* mondta azt, hogy ha száz év múlva visszatérne, valószínűleg elszörnyedve látná, mi lett a tanításaiból. A spirituális bölcsesség egyetemes bölcsesség – de ahogy emberről emberre száll, minden tanító sajátos megfogalmazási módja lassan doktrínák és dogmák egyedi rendszerét alakítja ki, és így egészen különböző vallásokat hoz létre. Biztos vagyok benne, *Ervin*, hogy ha te kétszáz vagy háromszáz év múlva visszatérnél Auroville-be, azt találnád, hogy az eltelt idő alatt egy egészen új vallás jött ott létre.

BEVEZETŐ

Napjainkban egy új spiritualitás születését láthatjuk. Neve még nincs, nincs még kialakult formája sem, és vezetői sincsenek. Mégis kialakulófélben van ez az új látásmód, amely az *Aldous Huxley-féle örökéletű filozófia* nyomdokaiban jár. Sokan kezdik újra felfedezni az emberi tudat örök bölcsességét, és saját életükön belül igyekeznek is érvényre juttatni.

Bizonyos mértékig hasonlít ez ahhoz, ami *Buddhával* történt, amikor a belső szabadságot kereste. Kiment az erdőbe, és hat évet töltött azzal, hogy végiglátogatta a legkülönbözőbb tanítókat, kipróbált különféle gyakorlatokat és technikákat, míg végül ráébredt az igazságra, hogyan lehet megszabadítani az elmét a szenvedésektől. Mi is hasonló folyamatot élünk napjainkban. A különbség annyi, hogy most nem egy emberről van szó, hanem embermilliókról, rólunk, akik mind együtt járjuk ezt az utat, és útközben egymás tapasztalataiból tanulunk. És minél többet tanulunk, annál közelebb kerülünk ugyanahhoz az igazsághoz. Egyre mélyül tudásunk a spirituális fejlődésről. Ezt olvasom a könyvekben, és ezt hallom azoktól, akik különféle fórumokon felszólalnak – ahogy halad az idő, egyre gyakrabban beszélünk ugyanarról.

Lehet, hogy később ez a megújulás is ugyanolyan megkövesedett vallássá válik, mint a többi, de most, a huszadik század végén eleven és vibráló, azt az egyetemes igazságot igyekszik feltárni, amely minden vallás mélyén rejlik. Ezért érzem én úgy, hogy nagyon izgalmas korszakban élünk. Spirituális reneszánsz közepén vagyunk, de a korábbiaktól eltérően ennek most nincs vezetője, a történelem folyamán először kollektíven fedezzük fel mindezt.

GROF: Itt szeretnék megemlíteni valamit. A különleges tudatállapotok tanulmányozása közben nagyon érdekes megfigyelésre jutottam. Mi pszichedelikus szerekkel is dolgoztunk, és holotropikus légzőgyakorlatokat is végeztettünk. (Ez az

utóbbi azt jelenti, hogy a gyakorlatot végző a normálisnál gyorsabb ritmusban veszi a levegőt, miközben evokatív zenét hallgat.) Számtalanszor tapasztaltuk, hogy különleges tudatállapotban a megfigyelt személy a világ mitológiájának egészét bejárja, találkozik archetipikus személyekkel, és eljut a legkülönbözőbb kultúrák birodalmába. Olyan élményekről is beszámol, amelyek nem a saját faji, kulturális, földrajzi vagy történelmi hátteréhez tartoznak. Valószínű, nem számít az sem, hogy az illetőnek előzőleg volt-e bármilyen tárgyi ismerete ezekről a mitológiákról. Úgy tűnik, hogy a mai ember szabadon el tud jutni a kollektív tudatalatti bármely területére. Ez alapvetően megerősíti *C. G. Jung* évtizedekkel ezelőtti megfigyeléseit, amelyek alapján kidolgozta a kollektív tudatalatti fogalmát.

Amikor Európában, Észak- vagy Dél-Amerikában vagy éppen Ausztráliában végeztünk vizsgálatokat, a megfigyelt személyek gyakran olyan élményekről is beszámoltak, amelyek az indiai, japán, kínai, tibeti vagy egyiptomi mitológiához kapcsolódtak. És fordítva: amikor Indiában vagy Japánban dolgoztunk, azok a emberek, akik hindu, buddhista vagy shinto mitológián nőttek fel, az ülések során tisztán azonosítható keresztény helyzeteket éltek meg. Az évek során én magam is sokféle látomást láttam: a hindu, buddhista, keresztény, muszlim, shinto és zoroaszteri vallási szimbolizmus történeteit, és afrikai, közép-amerikai, dél-amerikai és ausztrál bennszülött alaptémákat.

Nem hihetetlen ez az egész? Hány embercsoport alkalmazott a múltban is hatékony tudatmódosító eszközöket, közöttük azokat, amelyeket mi magunk is használtunk: pszichedelikus szereket, zenét, különféle légzőgyakorlatokat. Mégis, mintha ők sokkal specifikusabban és korlátozottabban férhettek volna a kollektív tudatalattihoz, élményeik csak saját kultúrájuk archetípusaira korlátozódtak. A *Tibeti Halottaskönyv*ben pél-

BEVEZETŐ

dául nem olvasunk a *Szarvasszellemről*, aki a mexikói huichol indiánok mitológiájának és vallásának főszereplője. A *Biblia* sem említi a *Dhjáni-Buddhákat*, sőt a *Mormon Könyve* sem. Úgy tűnik tehát, hogy a kollektív tudatalattinak ez az átjárhatósága olyan új fejlemény, amely csak napjainkra jellemző. Ha az előző korokban is ennyire hozzáférhető lett volna a kollektív tudatalatti, akkor a mitológiák nem különültek volna el ennyire egyes embercsoportok és vallások szerint. A múltban minden bizonnyal meglehetősen kultúrspecifikus volt, hogy az egyén mely archetípusokhoz juthatott el élményi úton.

Míntha ez a folyamat rímelve a külső világ történéseire. A múltban az emberiség sokkal inkább különálló csoportokra oszlott, és ezek minden érintkezés nélkül, egymástól elzárva éltek. Európában például a XV. századig senkinek fogalma sem volt az Újvilág létezéséről. Ugyanígy, a XX. század közepéig Tibetnek alig volt bármiféle kapcsolata a külvilággal. Ma néhány óra alatt eljuthatunk a világ bármely részére repülőgéppel, a távoli területek között is létrejött az áruk, könyvek és filmek cseréje. És ami még ennél is fontosabb: a rövidhullámú rádióadások, a műholdas televíziós csatornák, a telefon és az Internet bolygónk legtávolabbi pontjai között is összeköttetést teremt.

A megosztott és részekre szabdalt világból óriási sebességgel haladunk az egységes, világfalu kialakulása felé. Ennek a folyamatnak fontos része az, hogy immár korlátlan hozzáférésünk van a kollektív tudatalatti archetipikus birodalmához. Remélem és hiszem, hogy ez alapul szolgálhat a jövő egyetemes vallásához. Azt gondolom, hogy ez a vallás létrehozza majd a spirituális élmények tágabb összefüggésrendszerét, és eszközöket – „szakrális technológiákat” – nyújt ahhoz, hogy előidézhesünk ilyen élményeket. Nem lesz viszont szempontja, sem érdeke, hogy előírja, melyik archetipikus rendszert

válasszuk ahhoz, hogy beléphessünk a transzcendentális isteni birodalmába.

Azt hiszem, a szervezett vallások csak akkor kaphatnak szerepet és válhatnak globális jövőnk hajtóerejévé, ha átjárhatóvá teszik saját archetípusaikat, és elfogadják, hogy mindegyik egyaránt relatív. Ez hozhat létre egy olyan légkört, ahol minden vallás toleranciával viseltetik a többi rendszer iránt, és elfogadja, hogy azok másféle szimbolikus formáját választották az *isteni* tiszteletének. Így minden vallás a misztikus gyökerekhez kötődhet, a közös névadóhoz, és az Abszolút Létezőt tisztelné, azt az isteni minőséget, amely minden formán felül áll.

Joseph Campbell gyakran idézte *Graf Durkheim* mondását az egyes archetipikus formák vagy „istenségek” funkciójáról. Egy istenség csak akkor hasznos a valódi spirituális keresés szempontjából, ha áttetsző a transzcendens felé. Ő maga még nem a Legfelsőbb Létező, csak kapu, amely ahhoz elvezet. Neki csak közvetítenie szabad az Abszolút felé, mert csak egy az oda vezető utak közül – magában vagy magának nem szabad imádat tárgyává válnia. Ha valamely adott archetípus elhomályosul és átjárhatatlanná válik, az bálványimádáshoz vezet, ami félrevezető, veszélyes és romboló hatású erő a világban.

RUSSELL: Igen, ez is egyik megközelítése a most zajló változásnak. Annak a folyamatnak, melynek során a korábban magunktól különállónak tartott istenségeket és isteneket, „a fentieket” egyre inkább saját pszichénk különböző megnyilvánulásainak tekintjük. Szerencsére kezdjük felismerni: a belső felébredés nem arról szól, hogy egy másik lénynek mutatunk be szertartást, hanem arról, hogy saját elménket dolgoztatjuk meg. Egyre gyakrabban kérdezzük magunktól, hogyan szabaddíthatnánk fel elménket a berögződött rutinok alól. Hogyan

BEVEZETŐ

nyithatnánk meg magunkat azok felé az élmények felé, amelyekről most beszélünk.

GROF: Annak alapján, amit az előbb elmondtam a kollektív tudatalatti megnyílásáról, igen erős az az érzésem, hogy a jövő vallása tapasztalati lesz. A spirituális keresést részesíti előnyben, és elfogadja majd, hogy mindenki a saját módján folytasza ezt a keresést. Ez a vallás remélhetőleg nem válik merev dogmákat és a vallási imádat tárgyait népszerűsítő szervezetté, hanem olyan közösséget hoz létre, amelynek tagjai egymást segítik a spirituális keresésben, tudva azt, hogy mindegyikőjük az egyetemes misztérium óriás szöttekének egy darabját deríti fel. Az a tudat, hogy minden létező egy egységbe tartozik, hogy szoros kapcsolat köt bennünket a többi emberhez, a természethez és a világegyetemhez – ez lesz a legfőbb jellemzője ennek a hitvallásnak.

RUSSELL: Igen. És azok a tanítások, amelyek összefügghetnek ezzel az új spiritualitással, minden bizonnyal saját pszichénkről szólnak majd – akárcsak, lényegét tekintve, a buddhizmus. De ez mai tanítás lesz, és olyan dolgokra keres majd magyarázatot, hogy miként fejlődik az ego, honnan ered identitásérzésünk, hogyan hozunk létre magunkban szükségtelen félelmet, hogyan értelmezzük vagy értelmezzük félre tapasztalatainkat, és hogyan tudjuk felszabadítani elménket mindettől a sok kényszertől. Ez a tanítás a pszichológiáról szól majd, nem pedig istenségekről vagy más hasonló lényekről.

GROF: 1985-ben Kyotóban a Nemzetközi Transzperszonális Társaság konferenciáján nagyon érdekes dolog történt. Az ITA arra szerveződött, hogy megpróbálja egységbe fogni a spiritualitást és a tudományt, és azon dolgozzon, hogy megszüntesse a faji, kulturális, politikai és vallási határokat a világon. A konferenciával egyidőben komoly konfliktushelyzet

alakult ki az amerikai és a japán üzleti világ között, és folytak a tárgyalások.

A konferencia résztvevői között volt *Hayao Kawai*, japán jungiánus pszichológus is, aki több évet töltött már Zürichben, Svájcban, és jól ismeri a nyugati észjárást, csakúgy, mint a japánt. Nézte az üzleti tárgyalásokat a tévén, és nevetett. Azt mondta: „Azt hiszik, azért, mert ott van közöttük a tolmács, valóban kommunikálnak, valóban meg is értik egymást. Pedig erről szó sincs, mivel annyira eltérő a látásmódjuk.” Kértük, magyarázza ezt meg bővebben, és erre egy jungi elmélettel válaszolt.

„Eltérő archetipikus rendszerekből jönnek – mondta –, és nagyon eltérő metafizikai előfeltevéseik vannak. Keleten a világegyetemet úgy képzelték el, hogy üres a közepe. A teremtés a Semmiből keletkezett, mint egy teljes Gestalt, amelyben minden mindennel összefügg, mindennek megvan a maga helye, és végső soron egyformán fontos része az egésznek. Ti nyugaton teljesen más kozmogenetikus modellt képzeltetek el. A világegyetem közepén a hatalom és az erő forrása van. Ez Isten, a Főnök, aki megteremtette a világegyetemet, és ebből a központi erőműből egy hierarchikus rendszer indul ki, amelyben minél távolabb van valami a központtól, annál kevésbé fontos. A ti archetipikus világok egymás alá-fölé rendezik a mennyei lényeket – a legmagasabb szinten állnak a szeráfok és kerubok, azután jönnek az angyali fejedelemségek, hatalmaságok, trónusok és erények, majd az arkangyalok és utánuk az egyszerű angyalok. A természetben is alacsonyabb és magasabb rendű szervezeteket különböztettek meg, ahol legfelül áll az ember, mint a teremtés koronája.”

Hayao Kawai elmagyarázta, hogy az alapvető metafizikai látásmódnak ez a különbsége minden kimondott szót átszínez kelet és nyugat párbeszédében. Olyan ez, mintha newtoni és einsteini fizikusok beszélgetését hallgatnánk. Ugyanazokat a

BEVEZETŐ

szavakat használnák – anyag, energia, idő, tér –, ám ezek a szavak a két fogalmi rendszerben más és mást jelentenének. Nagyon érdekesnek találtuk ezt a gondolatot, és hatására a konferencia más résztvevői is hozzátették saját kulturális párhuzamaikat. *André Patsalides* belga pszichológus, aki Szíriában született, az arab és a nyugati gondolkodásmód különbségeiről beszélt. *Karan Singh* indiai tudós, Kasmír és Jammu hajdani kormányzója, az indiai és a nyugati gondolkodás eltéréseit ragadta meg. *Credo Mutwa*, a zulu antropológus és gyógyító varázsló az afrikai és az angolszász látásmódot hasonlította össze.

Nagyon izgalmas volt látni, ahogy egy teljesen új perspektíva kerekedett ki ebből a beszélgetésből. Úgy éreztük, hogy összeköt bennünket emberi mivoltunk, azok a dolgok, amelyekben társak vagyunk, amelyek mindannyiunkban közösek. Kezdtek tisztán látni, hogy a faji, kulturális és vallási különbségek csupán ugyanannak az alapvető emberi létezésnek a változatai: mind a kozmikus teremtő intelligencia óriási teremtő erejét tükrözik, amely a minden mögött meghúzódó, differenciálatlan alapból kiárad. Ugyanakkor ezek a különbségek rendkívül izgalmasnak és érdekesnek is tündek, csupa olyan dolognak, ami tanít és gazdagít bennünket. Így meg tudtunk szabadulni a belénk programozódott kulturális sajátosságoktól, attól az önámítástól, hogy kizárólag a mi valóságról alkotott képünk és a mi cselekedeteink jók és helyesek. Egyszerre nyilvánvalóvá lett, hogy ezek milyen önkényesek és milyen viszonylagosak.

LÁSZLÓ E.: *Teilhard de Chardin* írt a progresszív intenzifikáció vagy konkretizáció folyamatáról, melyet ő arra vezetett vissza, hogy bolygónkon egyre több ember él, és egyre több információt hozunk létre. Elképzelhető, hogy ez a csaknem hatmilliárd ember,

A TUDATI FORRADALOM

ahogy te is mondtad, *Peter*, már globális aggyá szerveződik. Azt gondolom, hogy ennek az agynak van mélydimenziója is, amely úgy köt össze bennünket, hogy tudatosan nem is észleljük. Ott van viszont, és a mélyebb szinteken gyakran igenis hozzákapszolódhatunk. Lehet, hogy a felszín alatt a kollektív tudatalatti mindent felerősítő birodalma rejtőzik, amely módosult tudatállapotban el is érhető – abban az állapotban, amelyet *Stan* kutat, és amelynek lehetőségeiről mostanáig beszéltünk.

BEVEZETŐ

Első nap este

A FELISMERÉSTŐL A CSELEKVÉSIG

***Hogyan gyógyítsuk magunkat –
hogyan gyógyítsuk a világot?***

LÁSZLÓ E.: Délutáni beszélgetésünkből leszűrhetjük, hogy békés és együttműködésre épülő világ csak úgy születhet meg, ha megértés jön létre az emberek és a kultúrák között. Azt is jelenti ez vajon, hogy az új spiritualitás maga is elősegíti a kultúrák közötti megértést? Elérheti-e azt is a spiritualitás, hogy az emberek békében megférjenek egymás mellett? Sőt, még ennél is többet tegyenek: begyógyítsák a társadalom és a világ sebeit?

GROF: A lehetőség kétségkívül ott adott. A transzperszonális tapasztalatok, amelyek során azonosulunk másokkal, növelik a tolerancia készségét. Számtalanszor láttam már ezt. A kérdés csak az, vajon elég sokakkal és még kellő időben megtörténik-e ahhoz, hogy bármi is megváltozhasson.

LÁSZLÓ E.: Az indiai Auroville-ben, ebben a spiritualitásra épülő kísérleti közösségben mindenki meg van győződve arról, hogy ha a társadalom valamely csoportja következetesen egy bizonyos tudatosság szerint éli az életét, akkor ez hatással lesz a többi emberre is. Lehetséges, hogy a transzperszonális tudatosság szétterjedése valós és ígéretes dolog? Lehetséges, hogy ha ez az új tudatosság tömegesen terjed, nem pusztán

egyenként, embertől emberig, akkor napjaink világa igen jelentős változás elé néz? Mit gondoltok erről?

GROF: Szerintem nagyon is elképzelhető! Indiában úgy tartják, hogy azok a jógik, akik a Himalája barlangjaiban meditálnak, pozitív hatással lehetnek az egész világhelyzetre. A modern korban pedig itt van *Sheldrake* elmélete a morfikus rezonanciáról. Sajnos a „századik majom”^{*} teóriája, ami igen inspiráló és bizonyító erejű foglalatát adta ennek a mechanizmusnak, tudományos tény helyett nagyrészt kitalációnak bizonyult. Óriási szenzációt keltett, amikor napvilágra került, de *Lyall Watson* később beismerte, hogy az egészet ő maga találta ki.

RUSSELL: Azért nem teljesen az ő kitalációja volt. A kísérleteket elvégezték, közzé is tették őket japán tudományos folyóiratokban, ahogy *Watson* állította, csak az eredmények nem voltak annyira látványosak, mint amit ő kihozott belőlük – sokkal jelentéktelenebb volt az egész.

De ebben a „századik majom”-történetben az volt a legsoikatmondóbb számomra, hogy milyen mohón ráharapott mindenki. Az emberek el akarták hinni, még hozzá annyira, hogy szinte senki sem kérdőjelezte meg a hitelességét vagy ellenőrizte az eredeti kutatásokat, ami már csak azért is meglepő, mert igen különös jelenségre hívja fel a figyelmet. Olyan ez, mint *Sheldrake* elmélete, amely hasonló témát feszeget. Ő is azt állítja, hogy a tanulás „fertőző”, és minél többen tanulják

^{*}Állatviselkedéstan-kutatók kísérleteket végeztek egy csendes-óceáni sziget-csoporton élő majmokkal. Megtanították nekik, hogy evés előtt mossák meg a banánt a tengervízben. Közben egy több ezer km-re lévő másik sziget-csoporton is figyelték a majmok viselkedését. A kísérlet végzői azt állították, hogy miután kb. száz majom tanulta a banánmosást az első sziget-csoporton, egyszer csak a másik sziget-csoport majmai is átvették ezt a viselkedést, holott őket nem tanította erre senki.

BEVEZETŐ

meg, hogyan lehet megoldani egy adott feladatot, a tanulás annál könnyebb lesz a többieknek, még akkor is, ha a bolygó túlsó oldalán élnek. Ez is igencsak merész állítás, de úgy látom, hogy az emberek kérdés nélkül elfogadják ezt az elméletet.

Miért van ez így? – kérdeztem magamtól. Más, hasonlóan meglepő gondolatot nem fogadnának el ilyen könnyen. Azt hiszem, lényük legmélyén az emberek érzik, hogy valóban valami ilyesmi történik: intuitíve érzik. Mélyen belül tudják, hogy az ember tudati állapota valahogyan – nem tudjuk, pontosan hogyan – befolyással lehet a többi ember tudati állapotára. Érzékeljük a létezését annak, hogy a tudat transzperszonális szinten terjed, és ha valaki egyszer csak azzal áll elő, hogy kidolgozott egy elméletet, vagy kísérleti eredményekkel igazolni tudja ennek a valószínűségét, úgy érezzük, hogy kezünkben végre a bizonyíték, amit mindig is akartunk.

GROF: Hadd meséljek itt el egy megfigyelést, amit akár közvetett bizonyítéknak is tekinthetünk. Gyakran megtörténik, hogy ha valaki újra átéli a biológiai születést, megnyílik előtte a kollektív tudatalatti, és olyan képeket és eseményeket lát, illetve él át, amelyek rettenetes erőszakról, kegyetlenségről és vérontásról beszélnek. Ezek az emberek a sok évszázados történelem minden rémtettét megtapasztalják: háborúkat, forradalmakat, az inkvizíció kínzókamráit és a koncentrációs táborokat. Ha az önfelfedezés elér erre a szintre, az élmény transzperszonálissá válik: az egyes ember története összefonódik az egész emberi faj történelmével. Azok az emberek, akik egyéni terápia szándékával indultak el, ezen a ponton gyakran azt érzik, hogy valójában nem csak magukat gyógyítják, hanem az egész emberi faj tudatmezőjét is. Olyan ez, mintha kollektív tudatalattinkban mindenféle szennyeződés lenne, az előző korokban felhalmozódott sok megemésztetlen salak, ha azonban az egyes ember tudatában mindez visszaidéződik és fel-

dolgozódik, ez része a kollektív tisztulás és gyógyulás folyamatának.

Ezeknek a tapasztalatoknak a mélysége és intenzitása messze túllép azokon a határokon, amelyek az úgynevezett személyes vagy individuális világot fogják körül. Az emberek úgy érzik, hogy eggyé válnak a szenvedő emberiséggel. Néhányuk a spirituális irodalom megfelelő archetípusaival is közösséget érez: *Jézussal*, aki az egész emberiség bűneiért szenvedett, vagy a bódhiszattvával, aki feladta saját személyes szabadságát, és helyette azt vállalta magára, hogy megszabadítja az összes szenvedő élőlényt.

Felmerül tehát a kérdés: mi a kapcsolat a belső munka és a külvilágban zajló összpontosított aktivitás között? Mi a legjobb stratégia arra, hogy előidézzük a külső helyzet hatékony változását? Említettem már a jógikat, akik állítólag anélkül is tudnak segíteni a világproblémák megoldásában, hogy elhagynák közvetlen környezetüket, a barlangot. Néhány évvel ezelőtt Asilomarban, Kaliforniában, a Transzperszonális Pszichológiai Társaság (*Association of Transpersonal Psychology, ATP*) éves konferenciáján *Ram Dass* és *Daniel Ellsberg* lenyűgözően érdekes vitát folytatott erről a témáról. *Ram Dass* akkor már egy ideje rendszeres spirituális gyakorlatokat végzett, és voltak mélyreható transzperszonális élményei. Arra a következtetésre jutott, hogy egy dolog segíthet leginkább a világ helyzetén: a rendszeres belső munka, amely elvezet bennünket a mély pszichospirituális átalakuláshoz. Ha mindenki ezt tenné, megváltozna a világ. Még azokat a félresikerült cselekedeteket is el lehetne így kerülni, amelyek csak rontanak a helyzeten.

Daniel Ellsberg, az aktivista és pacifista, aki annak idején a Pentagon dokumentumainak nyilvánosságra hozatalával felfedte az amerikai katonai körök titkos terveit, más véleményen volt. Beszélgetésük elején azt hangoztatta, hogy az egyetlen

BEVEZETŐ

dolog, ami változtathat a világon, az az eltökélt külső cselekvés: politikai tiltakozás, tüntetések, bojkott és hasonló stratégiák. Úgy érezte, az a tény, hogy tüntetéseken vett részt, börtönbe került, majd az újságok címlapjára, a leghatékonyabb forradalmi tett volt, amivel ő a maga részéről lendíteni tudta a világot a változás felé.

A két ember homlokegyenest ellentétes nézőpontból kezdte tehát a vitát, de ahogy egyre jobban elmélyültek a témákban, fokozatosan nyitni kezdtek egymás álláspontja felé. *Ram Dass* elismerte, hogy miután végeztünk személyes elfogultságaink felszámolásával, és kemény belső munka során tisztáztuk saját helyünket, kívánatos az is, hogy elinduljunk, és a világ elé tárjuk felismeréseinket. Mára ő maga is hű elkötelezettje a társadalom szolgálatának, és ideje és energiája jó részét környezetvédelmi és egyéb projekteknek szenteli. *Daniel Ellsberg* ezzel szemben felismerte: ha valaki aktivistaként hatékony akar lenni, fontos, hogy rendszeres belső munkát végezzen, hiszen akciói csak így lesznek teljesen tudatosak és helyesen összpontosítottak, csak így találja meg hozzájuk a megfelelő eszközt, és lehet biztos abban, hogy saját megoldatlan tudatalatti motivációi nem vetülnek rá cselekedeteire.

RUSSELL: Határozottan lehetséges, hogy az az ember, aki dolgozik magán, közvetlen hatással van a többi ember tudatára. Saját tapasztalatomból tudom, hogy amikor többen meditálunk együtt ugyanabban a teremben, valami történik: meditációm minősége mélyebb és tisztább lesz. A különbség egyértelműen érzékelhető, mégsem tudom semmi mással magyarázni, mint azzal, hogy a meditálók feltehetőleg közvetlenül hatnak egymásra.

Arra is van bizonyíték, hogy az ilyen meditáció messze a termen túl is hat. Több kutató foglalkozott a transzcendentális meditáció hatásaival, és kiderítették, hogy ha sokan meditál-

nak együtt, ez egyértelmű hatással van a környékbeli emberekre. Meditáló csoportokat, összesen ötezer embert vittek el egy városba, és arra kérték őket, hogy meditáljanak együtt néhány hétig. Ezután megnézték mindenféle társadalmi statisztikát, ami a kísérlet ideje alatt készült a városról, és kiderült, hogy csökkent a bűnesetek, a balesetek és a kórházba felvett emberek száma. Tudom, hogy eléggé hihetetlenül hangzik. De nem hinném, hogy csak úgy kitalálták volna az adatokat. Később a kísérletet ellenőrző kritikusok rámutattak, hogy a kutatók bizonyos paramétereket nem ellenőriztek kellőképpen. Ezért a transzcendentális meditáció kutatói megismételték a kísérletet, immár szigorúbb ellenőrzés mellett – és ismét ugyanarra az eredményre jutottak. Szerintem ez egészen lenyűgöző.

LÁSZLÓ E.: Nagyon reményt keltő lehetőség a külső és a belső világ kapcsolata. Én is tanúja voltam ilyen irányú kísérleteknek Milánóban, Olaszországban. Ott elektródákat helyeztek az önkéntes kísérleti személyek fejére, hogy követni tudják az agyműködésüket. Kiderült, hogy amikor ezek az emberek meditatív állapotba kerültek, agyuk két féltékéje szinkronba került egymással. A leadott hullámok harmonikussá váltak.

Ami még ennél is érdekesebb, az az, hogy hasonló hatás jön létre akkor is, amikor több ember medítál együtt. Akkor az összes vagy legalábbis csaknem az összes résztvevő agyhullámai szinkronba kerülnek. Az egész csoport csaknem teljesen azonos agyhullám-görbét mutat, még akkor is, ha a csoport tagjai nincsenek érzékelési kapcsolatban egymással. Láttam olyan esetet, hogy tizenkét gyakorlott meditáló öt-hat percnyi közös meditáció után 98 százalékos szinkronizációt ért el.

Szinkronicitások és különös kapcsolatok

GROF: Engem az ejt igazán ámulatba, mi minden történik a tiszta pszichológia birodalmában – a szinkronicitások, nem pedig a szinkronizáció területén. Légzőgyakorlatok során gyakran megtörténik, hogy az emberek ugyanazt az élményt élik át, vagy élményeik tökéletesen kiegészítik egymást, még akkor is, ha a hagyományos kommunikációs csatornák útján semmi kapcsolatuk nincs egymással. Sokszor előfordul, hogy a kísérleti személyek szerepelnek egymás élményeiben, és az ülés végeztével gyakorlatilag azonos mandalát rajzolnak.

RUSSELL: Nem hinném, hogy ezek a szinkronicitások a véletlen művei lennének. Magamon is észleltem, hogy ilyen szinkronicitások gyakrabban fordulnak elő, ha tiszta, összpontosított tudatállapotban vagyok. Ha például éppen meditációs elvonulásról érkezem vissza, állandóan ilyen szinkronicitások történnek velem. Olyan, mintha az egész világegyetem mellett állna, minden tökéletesen működik – sokkal jobban, mint ahogy valaha is terveztem vagy gondoltam volna. Ezzel szemben viszont ha stresszes vagyok és fáradt, ha elmém feszült vagy kimerült, alig adódik szinkronicitás az életemben. Az ilyen kapcsolat tehát bizonyos mértékig saját tudatállapotom függvénye. Ebből pedig az az érdekes dolog következik, hogy valamennyire irányítani tudom a szinkronicitások gyakoriságát azzal, ha igyekszem megőrizni saját belső harmóniámat.

A mostani paradigmán belül nem könnyű megérteni ezeket a kapcsolatokat. Mindazonáltal elegendő tapasztalat áll már rendelkezésemre ahhoz, hogy biztos legyek benne: ez a jelenség valóban létezik, tehát nyilvánvalóan a mostani paradigmával van valami baj.

LÁSZLÓ E.: El kellene végre fogadnunk, hogy egyrészt ezek a szinkronikus hatások és élmények valóban léteznek,

másrészt, hogy függetlenek a hagyományos értelemben vett ok-okozati viszonyoktól. Mégis elgondolkozom néha, valóban nincs-e valamiféle kapcsolat. Az, hogy nem találjuk, talán csak azért van, mert a régi paradigma keretein belül keressük. Lehet, hogy az egyes embert inkább egy nagy egész részének kellene tekintenünk. Valójában ez a nagy egész alakul most át, az egyén csak próbálgatja megérteni, mi is történik – mi történik vele, közösségével és azzal a kultúrával, amelyben él. Amíg az egyén elméjében keressük a magyarázatot, csak ezekhez a paradox és látszólag ezoterikus felfedezésekhez juthatunk. Pedig lehetséges, hogy az igazi magyarázat a teljesség szintjén jelenik meg.

De fontos tisztáznunk azt is, milyen szinkronicitások és kapcsolódási pontok – vagy egybeesések – kerülnek itt szóba: olyanok, amelyek különböző emberek elméjét érintik, vagy az elmét és az anyagot is?

GROF: Engem a szokatlan egybeesések két típusa érdekel. Az első pusztán az események nagyon valószínűtlen torlódását vagy kombinációját jelenti. Ezt a típust először *Kammerer* osztrák tudós írta le, akit *Arthur Koestler* is szerepeltet *The Case of the Midwife Toad* című könyvében. *Kammerer*et lenyűgözte a szinkronicitás jelensége. Egyik nap például ugyanaz a sorszám volt a villamosjegyen és az aznap esti színházi előadásra szóló jegyen. Ráadásul ugyanezen a napon *Kammerer* elkért egy telefonszámot egy ismerősétől, és az is megegyezett a másik kettővel.

C. G. Jung is idézte *Kammerer* megfigyeléseit *A szinkronicitás mint nem kauzális összekötő elv* című cikkében, és emellett leírt egy még döbbenetesebb történetet – egy bizonyos *Monsieur Deschamps* és egy ritka szilvapuding történetét. *Monsieur Deschamps* születésnapjára kapott először ilyen pudingot barátjától, *Monsieur de Fontgibu*-tól. A puding éve-

BEVEZETŐ

kig feledésbe merült, mígnem egyszer egy párizsi étteremben *Monsieur Deschamps* meglátta az étlapon. Rendelt belőle, de kiderült, hogy az utolsó adagot percekkel azelőtt rendelte meg *Monsieur Fontgibu*. Ő is éppen Párizsban járt, és „véletlenül” ugyanabba az étterembe ült be vacsorázni.

Néhány évvel később *Monsieur Deschamps* harmadjára is találkozott ezzel a különleges pudinggal, méghozzá egy vendégségben. Átfutott az agyán, hogy a képből már csak barátja, *Monsieur de Fontgibu* hiányzik. Ekkor megszólalt a csengő, és az ajtóban ott állt nagy kínban és zavarban a barátja. *Monsieur de Fontgibu*-t egy tévedés vezette erre a harmadik találkozóra a pudinggal, ugyanis máshová készült, de rossz címet adtak meg neki. Nehezen tudom elhinni, hogy a véletlen egybeeséseknek ez az elképesztő sorozata pusztán a vakszerencse műve lett volna – ez teljességgel kizárt. Inkább hajlok arra, hogy ez az egész annak a kozmikus tréfacsinálónak a műve, aki a valóság forgatókönyvét írja.

De még ennél is figyelemreméltóbb az egybeesések második típusa, ahol az egyik történés intrapszichikus tapasztalat, a másik pedig a konszenzusra épülő valóság, az anyagi világ valamely eseménye. Erről szól *Jung* híres példája: egy rózsa-bogár épp akkor repült neki dolgozószobája ablakának, amikor ő egyik betegének álmát elemezte, benne egy egyiptomi szkarabeusszal. *Joseph Campbell* is leír egy hasonló esetet. Akkor történt, amikor a *The Way of the Animal Powers (Az állati erők megnyilvánulásai)* című könyvén dolgozott. Manhattanben élt akkoriban, egy felhőkarcoló tizennegyedik emeletén. Dolgozószobájából kilátás nyílt a Sixth Avenue-ra és a Hudson folyóra is. *Campbell* szinte soha nem nyitotta ki a Sixth Avenue-ra néző ablakokat, mert unalmasnak találta azt a látványt. Egyik nap az afrikai Kalahári-sivatagbeli bushmanok mitológiájáról szóló fejezetet írta éppen, ahol a történetek egyik legfőbb hőse az imádkozó sáska. Az íróasztal tele volt

az imádkozó sáskával kapcsolatos cikkekkel és képekkel. Munkája kellős közepén *Campbell* egyszer csak késztetést érzett, hogy kinyissa azon ablakok egyikét, amelyeket rendszerint csukva tartott. És a manhattani felhőkarcoló tizennegyedik emeletén, ott mászott felfelé a falon egy imádkozó sáska. Mekkora lehet a valószínűsége annak, hogy egy ilyen dolog véletlenül történjen?

Azt figyeltem meg, hogy szinkronicitások gyakrabban történnek olyan emberekkel, akik mély pszichospirituális átalakuláson mentek át – akik megélték az ego halálát és újjászületését. Ez az élmény legtöbbször alapjaiban megváltoztatja az ember értékrendszerét és általános életstratégiáját. Aki ezt átélte, intenzívebben és nagyobb örömmel tud a jelenben élni. Kevésbé törődik azzal, hogy szemellenzős módon hajszojjon egy kitűzött célt. Élete többé nem birkózó- vagy bokszmeccsre hasonlít, inkább olyan lesz, mint valamiféle harcművészet. Vagy még jobb metafora erre a szörfölés, ahol szintén nincs az embernek határozott útiránya, csak lovagol a hullámokon. Ezek az emberek is ilyenekké válnak: többé nem gőzhajóként haladnak valami jövődöbeli cél felé, nem harcolnak ellenséggel és törnek át akadályokon, hanem azt érzékelik, hogy hol futnak az energiák, és ők maguk hogyan tudnak a legjobban haladni velük. Csak az áramlatot követik. Olyan ez, mint a taoista *wu wei* gondolata: teremtő nyugalom, vagyis cselekvés a létezés által.

Az élet így egyre kevesebb erőfeszítést kíván, különös módon mégis alkotóbb, termékenyebb és gyümölcsözőbb lesz. A szinkronicitások is ekkor lépnek be az életünkbe, és egyszer csak segíteni és könnyíteni kezdik minden lépésünket. Ráadásul amit teszünk, nemcsak egyéni érdekeinket szolgálja, hanem hasznát látja a nagyobb közösség is. Az az érzésünk, hogy szoros kötelék fűz bennünket másokhoz, és a közösségekben szolgálatra, együttműködésre és közös cselekvésre van

BEVEZETŐ

szükség. Értékelni tudjuk a különbségeket, növekszik a toleranciánk, és érezzük, hogy az emberi családhoz tartozunk, a természethez és a világegyetemhez. Ugyanakkor erősödik bennünk az ökológiai tudatosság és érzékenység is.

LÁSZLÓ E.: Amikor elménkben, vagy akár ismerőseink elméjében látszólag különböző események találkoznak, kézenfekvő, hogy emlékekkel vagy asszociációkkal próbálunk rá magyarázatot találni. Ha viszont az elme működése egyszer csak szinkronba kerül egy olyan eseménnyel, amely a koponyán kívül, a fizikai világban történik, teljesen más jelenséggel állunk szemben. És nyilvánvaló, hogy a magyarázatok teljesen más rendszerét kell kidolgoznunk. Itt válik igazán izgalmassá az a feladat, hogy kiderítsük: mekkora hatóköre és ereje van elménknek és tudatunknak.

Második nap reggel

AMI MINDANNYIUNKRA VONATKOZIK

Az értékvtáltás

LÁSZLÓ E.: Tegnap azt mondtuk, hogy a bennünket körülvevő világ valószínűleg válsághelyzet küszöbén áll. Vannak azonban jelek arra, hogy tudatunk átalakulhat, és ez azzal biztat, hogy talán átvészeljük a válságot. Sok átalakulás zajlik a körülöttünk lévő „objektív” világban és a bennünk lévő „szubjektív” világban egyaránt. És ebben az utóbbiban főszerepet játszanak az értékek. De mi is a természete és iránya ennek az értékvtáltásnak, amely most bontakozik ki a társadalomban? Megítélésem szerint ez most az alapkérdés, és mint ilyen, mindannyiunkat érint, egyéneként és közösségi szinten is.

RUSSELL: A jelenlegi értékvtáltást én úgy jellemezném, hogy lazulnak kötöttségeink az egóhoz. Az „érték” általában azt jelenti, hogy mit tartunk fontosnak, mit tartunk értékesnek, mire helyezük a súlyt az életünkben. A nyugati társadalomban a legtöbb érték mögött ott rejlik valamiféle énközpontúság és önösség. Mit gondolnak rólam mások? Megkapom-e azt, amire szükségem van? Mennyire vagyok magabiztos? Kellően irányításom alatt tartom-e a körülöttem lévő világot? Ezeket a dolgokat tartjuk ma fontosnak, ezekre építjük értékrendszerünket, és ezek határozzák meg viselkedésünket.

Ám ha az énközpontúság veszíteni kezd az erejéből, amely az emberekben zajló mély spirituális átalakulás eredménye

BEVEZETŐ

lesz, a mély spirituális átalakulás, amelyről *Stan* beszélt tegnap, vagy ha érettebbek és bölcsebbek leszünk, akkor az általunk legfontosabbnak ítélt dologban is létrejöhet a váltás: az értékek területén. Már most is spontán növekszik azon képességünk, hogy törődjünk másokkal, törődjünk a többi élőlényvel és egész környezetünkkel. Ha majd egyre többen kerülnek közelebbi kapcsolatba énük mélyebb rétegeivel, azzal, amelyek identitásérzésünk révén kevésbé kötődnek a dologi világhoz, akkor várható, hogy a társadalmi értékek terén mindenre kiterjedő váltás történik.

LÁSZLÓ E.: Az a nagy kérdés: vajon az egyénekből végbemenő érték váltás elég erős-e ahhoz, hogy intézményeinket és viselkedésmintáinkat is megváltoztassa. Hiszen mindenki vállal valamilyen társadalmi vagy szakmai szerepet, és abban úgy viselkedik, ahogy ottani környezete elvárja tőle. Tegyük fel, hogy – talán váratlanul – valaki átformáló erejű tapasztalatot él át, és új felismerésekre jut. Saját tudatában megtörténik a forradalom. Vagy ezek után visszamegy, és vállalja ugyanazt a szerepet és folytatja ugyanazt a viselkedést, mint azelőtt? Kétségeim vannak afelől, hogy az emberek többsége valóban megváltozik-e és valóban másképpen cselekszik-e.

GROF: Az évek alatt számtalanszor voltam tanúja annak, hogy valakivel drámai erejű változás történt, olyan, ami nemcsak belül formálta át, hanem nagyarányú változásokat hozott mindennapi életében is. Ezek az emberek legtöbbször megmaradtak eredeti szakmájukban vagy élethelyzetükben. Ha az illető orvos, ügyvéd vagy tanár, akkor gond nélkül folytathatja addigi munkáját, csak új tudattal, másképpen, más hangsúlyokkal. Vannak viszont olyan szakmák, amelyek nyilvánvalóan összeegyeztethetetlenek a valóság újfajta felfogásával, ezért folytatásuk lehetetlen.

Jó példa erre egy fizikus barátom, aki doktori disszertációjában azt vizsgálta, hogy a geomágneses mező milyen hatást gyakorol a rakéták röppályájára. A dolgozatot titkosították, és a Pentagon állást ajánlott neki. Elmesélte, hogy egyik nap azon a feladaton dolgozott kollégáival, hogy miként lehet úgy elhelyezni a többfejű rakéták alkotóelemeit, hogy kétszázhatvan négyzetkilométeres körzeten belül minden elpusztuljon. Ahogy a matematikai megoldáson törték a fejüket, egyszer csak beléhasított a felismerés: ez egyáltalán nem elméleti kérdés. Ők nem pusztán kétszázhatvan négyzetkilométerről beszélnek, hanem emberi életokről, anyákról, gyermekekről, családokról, iskolákról, kórházakról... És lelki szemei előtt megjelent a kép, hová vezethet saját tevékenysége. Felállt, szinte transzban, és kiment a teremből. Soha többé nem tért vissza. Jelenleg gyógyítással foglalkozik, és élénken érdeklődik a spiritualitás iránt.

LÁSZLÓ E.: Én is tudok olyan esetekről, hogy egy revelatív élmény megváltoztatta valaki életét. Nemrég találkoztam egy Németország-szerte jól ismert emberrel. Fiatal korában mészáros volt, és kapcsolatba került az amerikai katonai parancsnoksággal a megszállt Németországban. Szerződést kötött velük, hogy virslit szállít a csapatok kávéházaiba, és ebből csakhamar meggazdagodott. A rákövetkező években épített egy nagy húsfeldolgozó üzemet, ahol különféle felvágottakat gyártottak. Gazdag ember lett, hatalmas vágóhidak tulajdonosa, és több ezer ember munkaadója.

Egy szép napon elutazott a Szaharába, és két hétig élt a sivatagban úgy, mint a beduinok. Ott villámcsapásként beléhasított a felismerés, milyen borzalmas is az, amit az állatokkal tesz, és ráadásul az embereknek is árt vele. Rádöbent, hogy az életét csak elfecsérli, neki nem az állatok lemészárlásával kellene foglalkoznia. Hazament, eladta minden vállalatát, és létrehozott egy alapítványt az ökológiai felelősség elmélyítésé-

BEVEZETŐ

re. A sivatagban valószínűleg módosult tudatállapotba került, „megvilágosodása” tehát részben ennek köszönhető.

Nyilván számos ilyen, egy-egy embert érintő történet létezik. Ám ahhoz, hogy az egész társadalom megváltozzon, nagyon sok embernek kell hasonló dolgot megélnie. El lehet-e valahogy érni olyan tömeges tapasztalást, amelynek hatására emberek sokasága alakítja át az életét? Lehetséges ez? Valószínű? És tudunk-e bármit is tenni annak érdekében, hogy ezt elősegítsük?

GROF: Rengeteg módszer van a birtokunkban, régiek és újak egyaránt, amelyek elő tudnak idézni ilyen átalakulást. A nagyközönség is egyre jobban érdeklődik ez iránt az út iránt. És emellett persze számos olyan alkalom van, amikor ez az átalakulás magától létrejön. *Ken Ring* írt le egy esetet, amikor a maffia egyik tagját egy halálközeli élmény (NDE) teljesen átalakította. *Ken* „omega-élményekről” beszél, amellyel *Teilhard de Chardin* elméletére utal vissza – arra az elméletre, mely szerint az emberiség az evolúció omega pontja felé tart. A halálközeli élményen kívül *Ken* az omega-élmények közé sorolja a spontán misztikus állapotokat, a pszichedelikus élményeket, az UFO-k általi elrablás eseteit és a spontán pszicho-spirituális válságokat, más néven „spirituális vészhelyzeteket”, mint például a Kundalini felébredését.

RUSSELL: Azt, hogy ilyen átalakulások tömegesen is végbemehetnek, jól példázza ezt a húsevési szokások változása kultúránkban. A vegetarianizmus akár csak húsz évvel ezelőtt is szokatlannak számított, és sokan különködésnek tartották. Ma már teljesen elfogadott dolog, és a legtöbb étterem külön részt szentel az étlapján a vegetáriánusoknak. Több tényező is segítette ezt az átalakulást. Van, aki egészségügyi okokból mond le a húsról, van, aki a hústermelés környezeti hatásai miatt aggódik, mások az állattenyésztés körülményeitől bor-

zadnak el, megint mások úgy érzik, nem ehetnek meg olyasmit, amit maguk sosem ölnének meg. A végeredmény mindenestre az, hogy az emberek egyre kevesebb húst esznek – ami nem teljes vegetarianizmust, de mindenképpen kiegyensúlyozottabb táplálkozást jelent. Ez az értékváltás azért jöhetett létre, mert a legtöbb ember kezdi jobban érteni a világot, és mélyebben is gondolkozik róla.

GROF: Azt kérdezted, *Ervin*, hogyan tudjuk elérni, hogy az átalakulás tömegmértékű legyen. Tulajdonképpen máris ez történik, és módzatai egészen sokfélék. Vannak olyan élménytípusok, amelyek a tudat átalakulását és evolúcióját segítik elő. Amint már mondtam, ott vannak a *Ken Ring*-féle omega-élmények. Ezek mindegyike mélyrehatóan megváltoztatja a személyiség szerkezetét, a világnézetet, az értékhierarchiát és az életstratégiát. Talán mindez onnan ered, hogy az élmények során szembesülünk azzal a pusztító és önpusztító iránnyal, amelyen haladunk. Előfordul, hogy embereknek tényleges látomásaik vannak azokról a társadalmi és természeti csapásokról és katasztrófákról, amelyek óhatatlanul bekövetkeznek, ha nem változtatunk időben a helyzeten. Az omega-élmények természetes következménye tehát az az érzés, hogy egyazon bolygó polgárai vagyunk, felelősek vagyunk az ökoszféra állapotáért, és egy egyetemes, mindent átfogó spiritualitáshoz tartozunk, amely felváltja majd az uralkodó vallások szektáságát és intoleranciáját. Azt gondolom, jövőnk szempontjából nagyon fontos, hogy a médián keresztül elérhetővé tegyük a tömegek számára a „szakrális technológiákat”, azok részére pedig, akiknek spontán transzformatív élményeik vannak, szervezett támogatást biztosítsunk.

LÁSZLÓ E.: De hadd térjek vissza egy kérdésre, ami nem hagy nyugodni: honnan erednek ezek a különös élmények? Vajon az egyén belső világára korlátozódnak, vagy az emberi-

BEVEZETŐ

ségnek mint osztatlan egésznek a belső világára, esetleg a tapasztalatoknak ezt a mostani hullámát valami olyasmi idézi elő, ami még az emberiségen is túl van?

GROF: A spirituális élmények során általában úgy érezzük, hogy egy, az egyénit meghaladó forrással kerültünk kapcsolatba – egy magasabb erővel vagy magasabb intelligenciával. Időnként archetipikus lény alakját ölti magára, máskor minden formán túllép. Ha az utóbbi történik, úgy érezzük, hogy ez a Kozmikus Tudat, az Egyetemes Elme, a Tao, de adhatunk bármi más nevet is ennek a nem-megkülönböztetett isteni létezőnek. Az UFO-élményekben a forrás szerepét a földönkívüli intelligencia tölti be, a világegyetem más tájáról érkezett lények.

A kérdés persze mindig fennáll, hogy mi az, ami intrapszichikus, és mi az, ami valóban kintről jön. Szélesebb transzperszonális szemszögből nézve, amit mi isteninek fogunk fel, valójában saját énünk magasabb megjelenése, a földönkívüli élmények pedig feltehetően a kollektív tudatalatti termékei. Amit a hindu elmélet is elmond az átman-brahma kapcsán: az egyéni psziché kiterjedése végső soron a nagy egésszel lehet azonos.

RUSSELL: Néha elgondolkozom, vajon tényleg annyit számít-e az, hogy mi származik saját magunkból és mi származik „onnan kintről”. Tulajdonképpen lehetséges, hogy ez az egész „ott kint” és „itt bent” megkülönböztetés csak illúzió. Az az igazán fontos, hogy az élmény maga értékes legyen. A spirituális élmények szinte mindig erőteljes és megindító tapasztalatok, és legtöbb esetben jobbra is alakítják az emberek életét.

GROF: Annyit biztonsággal állíthatunk, hogy ezeknek az élményeknek a forrása túl van azon, amit az emberek a tapasztalatot megelőzően személyes identitásuknak tartottak – túl

van a „bőrbe zárt egón”. Másrészt ezek az élmények vannak olyan erősek és nagyok, hogy radikálisan ki tudják terjeszteni az ember korlátozott én-fogalmát messze a szokásos határokon túlra.

LÁSZLÓ E.: Az *én – nem én* szembeállítás talán nem túl szerencsés módja a kérdésfeltevésnek. Lehet, hogy ami bennünk van, része annak is, ami rajtunk kívül van.

GROF: Igen, ez a legtöbb ezoterikus rendszer alaptétele: az emberi lény mikrokozmosz, amely tükrözi a makrokozmoszt, és amely egyúttal információhoz is juthat a nagy egésztől. Mint fent, úgy lent. Mint kint, úgy bent. Ez az alapgondolata az ősi dzsainista elméletnek a dzsívákról, ezt találjuk a *Hua Yen*-ben vagy avatamszaka buddhizmusban, a tantrában, a kabalában és a hermetikus hagyományban is. A modern korban *Leibniz* monadológiája, a világegyetem holografikus modellje, *Whitehead* folyamatelmélete és persze a Te fogalmi rendszered, *Ervin*, szintén hasonló felfogást tükröz. Ezek a modellek, a régiek és az újak egyaránt, radikálisan eltérnek attól a merev és szigorú dichotómiától, amely elválasztja a belsőt és a külsőt, az egyént és a világegyetemet.

LÁSZLÓ E.: Így van. Az én nézetem szerint az ember nem különálló lény, hanem a környező világ integráns része. Ez a gondolat nyugaton új. Az egyéniség értékét a reneszánsz fedezte fel Európában. Az ember egyéniségét kivételes, mindentől és mindenkitől különböző dolognak tekintették. Napjaink kultúrája is úgy vélekedik, hogy az egyedi individuum a fejlődés magasabb fokán áll, mint a közösségre orientált ember.

Mostanában azonban kezdünk újra rájönni, hogy az individuum nem választható teljesen külön, inkább része egy nagyobb, átfogóbb egységnek: környezete közösségének és ökoszférájának. Ez a felismerés természetesen felébreszti azt a

BEVEZETŐ

félelmet, hogy az individuum csak a gépezet egy fogaskereke, neuron egy globális agyban.

RUSSELL: A növekvő individualitás azért nem feltétlenül rossz dolog. Evolúciós fejlődésünk nagyon fontos része: nélküle kultúránk nem fejlődhetett volna úgy, ahogy fejlődött. Most inkább arra kell törekednünk, hogy ezt az individualitástudatot ellensúlyozzuk: kiegészítsük azzal a tudással, hogy egy nagyobb egész részei vagyunk. Csak így érhetünk el erősebb együttműködést és összefogást: ha egy szélesebb, átfogóbb tudatosság felé indulunk, nem pedig ha megnyirbáljuk azt, ami a mai napig evolúciónk egyik legnagyobb vívmánya.

Ahelyett tehát, hogy visszafognánk az individualitást, inkább teljessé növekedését kell elősegítenünk. A kultúránkban érvényes én-tudat sok szempontból nagyon korlátozott módja az én-tudatnak. Sok ember számára az jelenti az identitástudatot, hogy mi je van, mit gondolnak róla mások, mi a társadalmi rangja, milyen szerepei vannak az életében, mi a foglalkozása, miben hisz, sőt az is, hogy milyen autója van. Ebből viszont sok hátrány származik. Az az identitástudat ugyanis, ami abból ered, hogy mit birtoklunk vagy mivel foglalkozunk, állandó veszélynek van kitéve. Ha az én-tudatunkat meghatározó dolgok megváltoznak, de még akkor is, ha csak úgy tűnik, hogy meg fognak változni, identitásunk máris veszélybe kerül. És pillanatokon belül ott tartunk, hogy olyan dolgokat teszünk vagy mondunk, amik nem feltétlenül helyesek, de szükségünk van rájuk én-tudatunk megerősítése végett.

Ez paradox módon éppen oda vezethet, hogy elfojtjuk igazi identitásunkat. Elfojtjuk azt, aki valójában vagyunk, azért, hogy megfeleljünk a társadalmi normáknak, és megkapjuk azt a helyeslést és elismerést, amitől jól érezzük magunkat. Ahelyett, hogy hűek lennénk saját énünkhöz, gyakran inkább egy magunkról mesterségesen kialakított képnek igyekszünk meg-

felelni, és ennek következtében sokszor cselekszünk úgy, hogy át sem gondoljuk, helyes-e vagy helytelen, amit teszünk.

LÁSZLÓ E.: Tökéletesen egyetértek. A gond nem maga az individualitás, hanem az elszigetelt individualitás – ahol az egyén elkülönül, sőt elzáródik a társadalomtól és a természettől.

RUSSELL: Igen, ez a vak individualitás a probléma. Szerintem is inkább egy átfogó individualitástudatot kell kialakítanunk ahelyett, hogy megnyirbáljuk magát az individualitást. Meg kell találnunk a módját, miként segíthetnénk az embereknek, hogy felszabaduljanak magukban, hogy magukért gondolkodzanak, hogy eljussanak ahhoz a mély bölcsességhez, amely bennük lakozik, és életükkel is kifejezésre juttassák ezt.

Az individualitásnak ez a fejlettebb változata nincs ellentétben azzal, hogy valaki a társadalom aktív tagja. Sőt, éppen erősíti az együttműködést. Ha az ember túl tud lépni a mesterségesen létrehozott én-tudaton, akkor túllép azon a sok önös gondolaton is, ami az igazi együttérzés útjában áll. Nyitottabb lesz arra, hogy lássa és érezze, mire van szükségük másoknak.

GROF: A nyugati ipari civilizáció uralkodó világnézete nincs hasznára sem a közösségnek, sem az egyénnek. Hitvallása alapvető tévedés. Olyan létezést és olyan életstratégiát hirdet ugyanis, ami végső soron eredménytelen, romboló erejű, és nem ad elégedettséget. Azt hiteti el velünk, hogy ha győztesként kerülünk ki a pénz, javak, társadalmi pozíció, hatalom és hírnév megszerzéséért folytatott versenyből, akkor máris boldogok leszünk. Pedig, ahogy beszélgetésünk során már belátuk, ez messze nem igaz. A nyugati civilizáció tehát egy téveszme foglya. Aki ezt a stratégiát követi, délibábot kerget. Márpedig ez vesztes játszma, akár elérjük a magunknak kitűzött célt, akár nem. Önmagában és önmagától ez a stratégia sosem adhat elégedettséget és beteljesülést.

BEVEZETŐ

Ken Wilber érdekes gondolatot fejt ki a *The Atman Project* (*Az átman-projekt*) című könyvében. Az örökéletű filozófia azon alapvető tételének specifikus következményeit kutatta és írta le, amely szerint valódi természetünk isteni, végeredményben tehát azonosak vagyunk a kozmikus teremtő princípiummal. A teremtés folyamata ugyan elszakít és elidegenít bennünket isteni identitásunktól, ennek a kapcsolatnak a tudata mégsem vész el teljesen. Az emberi pszichének fejlődésünk bármely fokán az a legmélyebb motiváló ereje, hogy visszatérhessen, és újra megtapasztalhassa isteni létünket. Ez a feladat persze teljesíthetetlen addig, amíg abban hiszünk, hogy pusztán testi-egóként működünk a pusztán anyagi világban. Ahhoz, hogy visszatérhessünk, minden létezőt birtokolnunk kell, és minden létezővel eggyé kell válnunk.

LÁSZLÓ E.: Kifejtene ezt bővebben, *Stan*...?

GROF: Van egy *Nagy Sándorról* szóló történet, ami jól illusztrálja ezt. Ő kétségtelenül olyan egyéniség volt, akinek páratlan világi teljesítményeihez fogható aligha találunk. Ami az anyagi világon belül az isteni rang felé vezető úton ember által elérhető, azt ő mind megkapta. Gyakran úgy is hívták: Isteni Sándor. A történet pedig így szól: harci győzelmek soha nem látott sorozata után, amikor már leigázott minden területet szülőföldje, Macedónia és India között, *Nagy Sándor* elérkezett Indiába. Hírét vette egy jóginak, aki állítólag különös képességek vagyis sziddhik birtokában volt, többek között látta a jövőt.

Nagy Sándor úgy döntött, hogy elmegy a jógihoz, és kikérdezi saját sorsa felől. Amikor megérkezett a jógi barlangjához, a bölcs éppen szokásos spirituális gyakorlatát végezte. *Nagy Sándor* türelmetlenül félbeszakította a meditációt, és megkérdezte a jógitól, valóban látja-e a jövőt. Az némán bólintott, és

folytatta a meditációt. *Nagy Sándort* annyira hajtotta a mohóság, hogy újból félbeszakította: „Mondd meg nekem, sikerül-e meghódítanom Indiát?” A jógi meditált egy kicsit, majd lassan kinyitotta a szemét. Hosszan, szelíden nézte *Nagy Sándort*, majd együttérzően annyit mondott: „Végül te is megelégszel majd hat lábnyi földdel.”

Nem is találhatnánk beszédesebb példát erre az emberi dilemmára: kétségbeesetten igyekszünk, hogy valóra válthassuk isteni mivoltunkat – anyagi eszközökkel és azok között a korlátok között, amelyeket magunk köré állítunk, amikor testi-egónkkal azonosítjuk magunkat. A belső tapasztalat az egyetlen, ami isteni lényünk képességeinek egész tárházát megnyitja előttünk. Ez viszont azt feltételezi, hogy különálló énjünk meghalnak és önmagukon felülemelkednek, hogy meghal az az egyéniségünk, ami a „bőrbe zárt ego”. Mivel félünk a megsemmisüléstől, és igyekszünk egónkba kapaszkodni, átmanpótlékokhoz vagy szurrogátumokhoz fordulunk. Életünk előrehaladtával ezek folyamatosan változnak, és minden stádiumnak megvan a maga jellemző szurrogátuma.

A magzat és az újszülött számára az átman-szurrogátum a jó anyaméh vagy a jó anyai emlé adta kellemes élmény. A gyermek számára az, ha kielégítik alapvető fiziológiai szükségleteit, és biztonságban érezheti magát. Mikorra elérjük a felnőttkort, az átman-projekt hihetetlen összetettséget ér el. Az átman-szurrogátumok már olyan széles skálán mozognak, melybe az ételen és a szexen kívül már a pénz, a hírnév, a hatalom, a külső megjelenés, a tudás és számtalan egyéb dolog is beletartozik. Ugyanakkor érezzük, hogy lényegünk szerint valójában a teremtő princípiummal és a teremtés egészével vagyunk azonosak. Ezért van az, hogy bármilyen mértékű és kiterjedésű szurrogátumot találjunk is, sosem értjük el általa az elégedettséget. A telhetetlen mohóság kielégítésének végső

BEVEZETŐ

megoldása belső világunkban rejlik, nem a földi célok hajszo-
lásában, bármiről legyen is szó. Legmélyebb szükségleteink
csak akkor teljesülhetnek, ha különleges tudatállapotban meg-
tapasztaljuk saját isteni létünket.

Az életcélokról

LÁSZLÓ E.: Térjünk most át egy prózaibb, de nem kevésbé
fontos témára. Napjaink világában általános jelentésvesztést
figyelhetünk meg. A legtöbb ember nem tudja, mi is igazán
fontos az életében. Talán erre is deríthetnénk némi fényt.

Legelőször hadd kérdezzem meg, mi a fontos abban, amit
most teszünk: a párbeszédben. Szerintem minden beszélgetés
alapvető eleme az, hogy biztosak vagyunk benne: a résztvevők
tudják, miről beszélnek a többiek – függetlenül attól, hogy mi-
lyen technikával érik el az elme kellő készségi fokát. Tud-
niuk kell, hogy amiről beszélnek, azt fontos megvitatni – hogy
van valami, amit még nem értenek, de szeretnének megérteni.
Rá kell jönniük, hogy fontosabb megismerni a többiek állás-
pontját, mint védeni a sajátjukat. Csak ehhez túl kell lépnünk
azon, hogy saját egónkat dédelgessük. Fel kell fognunk, hogy
van valami, amit csak párbeszéddel tudunk elérni, és akkor
minden résztvevő megnyílik és hajlandó lesz arra, hogy félre-
rakja a „ki mondja és miért mondja” kicsinyes szempontját.
Hiszen az a cél, hogy a beszédtemára figyeljünk.

RUSSELL: Ezt az elvet saját életünkre is alkalmazhatjuk. Mi
az, ami igazán fontos az életemben? Ha csak annyit kérdezek
magamtól: mit is akarok igazán? – már nagyon tanulságos
dolgokhoz juthatok. A legelső válaszok legtöbbször tapaszta-
latainkból és társadalmi kondicionáltságunkból következnek,
vagy az határozza meg őket, hogy mi magunk mit tartunk le-

hetségesnek. De tegyük csak fel magunknak újra és újra a kérdést, úgy, hogy minden alkalommal egy kicsit mélyebbre hatolunk, és hozzátesszük azt is: Miért akarom ezt a dolgot? – és feltehetően hasonló következtetésre jutunk majd, mint annyian mások. Hiszen végeredményben valamennyien azt szeretnénk, hogy jobban érezzük magunkat belül, hogy békében éljünk, hogy elkerüljük a szenvedést. Azt hisszük, hogy a külsődleges dolgok – pénz, karrier, nyaralás, egy jobb kapcsolat – majd boldoggá tesznek bennünket, pedig éppen ellentétes célt szolgálnak. Hiszen végeredményben mindannyian tudatállapotunkat szeretnénk javítani. Ez persze nem azt jelenti, hogy hagyjuk ott a munkát, és csak belső békénkkel törődünk. De fontos, hogy állandóan tudatában legyünk: a munka vagy a pénz nem önmagában való érték, csak eszköz arra, hogy elérhessünk egy mélyebb, spirituális célt.

LÁSZLÓ E.: Óriási különbségek vannak abban, hogy mennyire tartalmas dologgal foglalkozunk. A legalsó szint az, amikor valaki csak azért dolgozik, hogy megkapja érte a fizetését – hogy ezért mit kell tenni, nem számít. Nyilvánvalóan létezik számos olyan munka, amit el kell végezni akkor is, ha nincs benne különösebb belső tartalom. Akinek nincs állása, az hajlandó ilyet is elvállalni, de talán eljön majd az idő, amikor a tartalmatlan munkák egy részét gépek veszik át, és az emberek értelmesebb dolgokkal foglalkozhatnak.

A második szint az, amikor olyan dologgal foglalkozunk, ami valóban érdekel bennünket, szívesen tesszük, sőt, olyan mintha a hobbink lenne. Szerencsés eset, ha valaki a hobbijával pénzt is tud keresni. Ez már ideális állapotnak tűnhet, pedig még nem ez a legmagasabb szint, hiszen az ilyen típusú munka pusztán szórakoztató időtöltés is lehet.

A következő szint az, amikor megkérdezzük magunktól: Valóban van értelme annak, amivel foglalkozom? Van valami

BEVEZETŐ

célja? Személyem kiteljesedését szolgálja? Ha tudunk válaszolni ezekre a kérdésekre, vagy ha meg tudjuk találni azt a tevékenységet, ami szórakoztató és ezzel együtt valami kiteljesedést hozó cél felé vezet, akkor igazán szerencsésnek mondhatjuk magunkat. Néha persze nem könnyű elérni a magasabb célokat. Néha áldozatot követelnek. Gondoljunk csak a mártírokról: nem hinném, hogy jószántukból feláldozták volna magukat, ha nem lettek volna meggyőződve arról, hogy fontos az a cél, amit el akarnak érni. Vagy gondoljunk a nagy művészekre, akik padlásszobákban élnek, és mindennapi jólétüket áldozzák fel azért, hogy művészetükben kiteljesedhessenek. Az, hogy valaki milyen szintet ér el, függ attól is, hogy mennyire ambiciózus. De, ha csak nincs óriási létbizonytalanságban, az első szinten mindenképpen túl kell lépnie. Aki csak pénzkereseti céllal dolgozik, az ahogy elvégezte a munkáját, azonnal el is feledkezik róla. Becsukja maga mögött a hivatal vagy az üzlet ajtaját, és azon kezd gondolkodni, hogyan költse el azt a pénzt, amit megkeresett.

Én úgy látom, az a legjobb megoldás, ha valaki a magánéletét egyeztetni tudja közösségi tevékenységével, méghozzá úgy, hogy szórakoztató is legyen és tartalmas is. Ekkor tud valaki kiteljesedni testben és lélekben egyaránt. Ehhez azonban mernünk kell követni késztetéseinket, és követni a megérzést, amely elvezet az életben általunk elérni kívánt dolgokhoz.

Itt is van persze egy csapda, egy olyan csapda, amely ha nem is mindenkinél, de nagyon sokak életében jelen van, főleg a nyugati világban: az a megcsontosodott szkepticizmus, hogy kell-e, lehet-e hasznára lenni a társadalomnak és harmóniában élni a természettel. Arról a gondolkodásról beszélek, amely szerint önáltatás célokról és tartalomról beszélni – úgyis mindenki csak azért dolgozik, hogy pénze legyen. A kifutófiútól és a segédmunkástól kezdve a cégvezetőig és az államelnökig mindenki úgyis csak a megélhetéséért robotol – és próbál

meggazdagodni, ha tud. Aki így gondolkodik, az nem törődik az értelmes munkával vagy a teljesítménnyel, csak az érdekli, hogy mennyi van a bankszámláján.

RUSSELL: Ez felvet egy másik nagy kérdéskört: miért kötődnek az emberek annyira a pénzhez? A pénz önmagában nem tesz bennünket boldoggá. Zöld papírfecnik, arany színű fémdarabkák vagy számok egy banki számlaegyenesen még nem belépőjegyek a boldogsághoz. A pénz értéke abban van, amit vehetünk rajta. Elkölthetjük arra a sok mindenféle dologra, amitől a boldogságunkat, biztonságunkat vagy belső békénket várjuk. Ennek mélyén pedig ott a hit, hogy belső jóérzésünk külső birtoktárgyaink és lehetőségeink függvénye. Mindennapi tapasztalataink is ezt a hitet támasztják alá. Minél több pénzünk van, annál boldogabbak vagyunk. Legalábbis ezt gondoljuk. Pedig valójában igen kevés az összefüggés a jómód és a boldogság között. Hány olyan gazdag embert ismerek, aki szomorú, bizonytalan és gyötrődő lélek – és hány olyan barátom van, aki a nyugati normák szerint szegénynek számít, épp csak megél mindenféle alkalmi munkából, mégis olyan boldog, kedves és melegszívű, hogy az ritkaság.

LÁSZLÓ E.: Nekik sikerült elkerülniük a fogyasztói társadalmat. Az összes pénzcsináló csapda és propaganda azt sulykolja az emberbe, hogy ha pénze van, megvehet mindent, ami biztosítja a kényelmét, sőt a státuszát és a presztízsét is. Annál jobb ember vagy, minél több dolgot birtokolsz.

Nemrég Indiában láttam egy hirdetést, ha jól emlékszem valamilyen hűtőgépet reklámozott. Annyi volt a szöveg: „Családunk büszkesége, szomszédunk irigysége.” Aki megveszi ezt a hűtőt, büszke lesz rá, a szomszédját pedig megeszi a sárga irigység. Ezt szánták a készülék megvásárlása mellett szóló érvnek. Megpróbálják elhitetni a vásárlókkal, hogy az a jobb ember, aki megengedheti magának, hogy a drágább dolgokat

BEVEZETŐ

vegye meg. Akkor büszke lehet magára, a szomszédja meg irigykedjen csak.

RUSSELL: Nézz körül a hirdetések között, és látni fogod, hogy bármilyen terméket vagy szolgáltatást reklámoznak, mindegyiknek az az alapvető üzenete: vedd meg ezt, és mindjárt jobban érzed magad. Ebben a gondolatban az a tetszetős, hogy elhitheti, saját belső békéd attól függ, amid van vagy amit megtehetsz. Ez a hit tart fogva bennünket, és a reklámok minden erejükkal azon igyekeznek, hogy benne is maradjunk a csapdájában.

GROF: Én mindig a reklámok pszichológiáján képedek el. Mindannyian tudjuk, mennyire gyakran kihasználják a reklámszakemberek a büszkeséget, a mohóságot, sőt még a szexualitást is, hogy eladják a termékeiket. Az utóbbi teljesen átlát-szó és nyilvánvaló, legalábbis a műveltebb és kifinomultabb vásárlók számára, akik ismerik a freudi pszichoanalízist, és akik nemcsak azt veszik észre, ha a szexuális tartalmat nyíltan reklámcélokra használják, hanem megfejtik a finomabb, bujtattott szex-szimbolikát is. Azt viszont csak nagyon kevesen tudják, hogy a reklámpiar egyre nagyobb mértékben használ spirituális szimbolikát is a vásárlók csalogatására. *Christinának* jókora gyűjteménye van olyasféle reklámokból, ahol a terméket különböző spirituális hagyományok gyakori szimbólumaihoz kapcsolják, mint például arany, drágakövek, isteni fény, csillagos égbolt, szivárvány, pávatoll, égbe nyúló hegycsúcsok és más hasonlók. Ez tisztán jelzi, hogy a nyugati ipari civilizáció számára az anyagi javak hajszolása és a piac bőségszaruja csak szurrogátumai az elveszett spiritualitásnak.

RUSSELL: Az imént emlegetett tudati forradalomban az a fontos, hogy az emberek kezdenek felébredni, és felismerni az igazságot – azt az igazságot, ami bennünk mélyen azt mondja:

„Nincs ez így jól, igenis jogom van a saját érzéseimhez. Miért legyek a külső körülmények áldozata?” Egyre több ember szedi hát össze a bátorságát és áll ki a belső igazság védelmében. És minél többen cselekszünk így, annál jobban felbátorodnak mások is, hogy kiálljanak azért, amit helyesnek tudnak vagy éreznek. A felébredés voltaképpen erről szól. Arról, hogy el kell szakadnunk az anyagi világhoz fűződő kötöttségeinktől.

LÁSZLÓ E.: Ha sokan ráébrednének erre, akkor olyan reklámok sem lennének többé, amelyeket az előbb emlegettünk, vagy legalábbis nem lenne ennyire sok belőlük. Hiszen az egész egy önbeteljesítő mechanizmus, egy ördögi kör. Az embernek szüksége van valamire, megveszi a terméket vagy a szolgáltatást, mire megdicsérik, hogy milyen ügyesen cselekedett, ezért újra vesz belőle, vagy vesz valami hasonlót, akár kell neki, akár nem. Ennek a körnek csak akkor törik meg az ereje, ha az emberek rájönnek, hogy ha valós szükségleteiken túl vásárolnak, attól még semmivel sem lesznek boldogabbak.

Aki az élet anyagi színvonalát azonosítja az élet minőségével, nagyot téved. Viszonylag alacsony anyagi színvonalon is csodálatos életminőséget lehet elérni. Anélkül is lehet magas minőségben létezni, hogy az ember szórna a pénzt, és pazarolná az energiát és a természeti erőforrásokat. Rengeteg életmód közül választhatunk: megválaszthatjuk szakmánkat, bútorainkat, és ugyanígy barátainkat is. Az ember élhet egyszerű és minőségi életet, vagy élhet hivalkodó, pazarló és kérkedő életet. Rajta áll, hogy mit választ.

A nyugati világban agresszív és versenyszellemű kultúrában élünk. De ugyanebben a nyugati világban, amint már említettük is, van egy haladó réteg, egy előőr, akik transzformatív tapasztalataik által egyre közelebb kerülnek önmagukhoz és az egész világhoz. A legtöbb embernek azonban nem volt még része ilyen élményben. Ők csak élik sivár életüket, bezárva a

BEVEZETŐ

fojtogató rendszerek ringjébe, ahol versenyben állnak a többiekkel: meg kell tartaniuk munkájukat és meg kell őrizniük testi és lelki épségüket. Információval főként a média, a reklámok és a nyilvános oktatási rendszer látja el őket. Nem könnyű e fölé a szint fölé emelkedniük.

A hagyományos társadalmak lakói általában többet érzékelnek a valóságból, hiszen benne élnek. De sokan még ott is azt szeretnék elérni, amit a nyugati minta alapján fejlettségnek tartanak. Ez pedig azt jelenti, hogy Földünk jelenlegi hatmilliárd lakosából alig pár millió kész arra, hogy azt az utat válassza, amely transzformatív tapasztalatokhoz vezethet. A legtöbb ember még mindig a másik zászló alatt masírozik.

Márpedig, ha az új tudatosság nem terjed el a tömegek között, bizony bajban leszünk. Akárhányan megváltozhatnak Kaliforniában – ha Kína lakosai nem lépnek az átalakulás útjára, akkor csak az általuk nyugatinak hitt értékekben próbálják majd felvenni velünk a versenyt, és megismétlik az összes hibánkat. Még meg is erősödhetnek abban a hitben, hogy ezt kell tenniük, ha a nyugati társadalmakban nem megy végbe tömeges tudati átalakulás. Nem elég vizet prédikálnunk, magunknak is le kell mondanunk a borról. Hiszen a legsürgetőbb dolog láthatólag az, hogy a tudat az egész világon fejlődhesen.

GROF: Néhány évvel ezelőtt *Václav Havel*, Csehország elnöke nagyon érdekes beszédet tartott a Stanford Egyetemen, amikor átvette a Jackson H. Ralston-díjat. Beszédében kritikával szólt arról, mivé fejlődött a nyugati demokrácia az utóbbi néhány évtizedben. Azt hangsúlyozta, hogy a demokrácia eredetileg mély spirituális elvekből nőtt ki, de mára valamiféle fogyasztói stratégiává degradálódott. A nyugati világ hatása a fejlődő országokra kimerül annyiban, hogy technológiát és fogyasztói termékeket exportálnak. Mindez ráadásul gyakran

annak az árán történik, hogy az adott országok eredeti rituális és spirituális életét elfojtják, megsemmisítik, majd materializmussal és ateizmussal váltják fel. Számtalan példa van rá, hogy demokratikus országok erkölestelen és antidemokratikus eszközökkel igyekeztek érdekeiket érvényesíteni. *Havel* úgy összegezte mondanivalóját, hogy a „demokráciának” ez a formája híján van a magas spirituális elveknek, így napjaink gondokkal terhes világa nem talál benne kapaszkodót.

LÁSZLÓ E.: A kevésbé iparosodott világ lakosai bennünket figyelnek, hogy ellessék, mi a kívánatos életforma, hogyan kell jól élni – és legtöbbször rossz példát látnak.

GROF: A modern technológia gyakran nagyon vonzó a hagyományos kultúrájú népek számára. A forgalomba kerülő rengeteg szerkentyű és mindenféle bűvös kis játék könnyebb és kényelmesebb életet ígér – legalábbis a felszínen. De az úgynevezett „fejlődő” országok kulturális életére végzetes hatással lehet. A országokba bekerülő modern technológia rombolja a hagyományos értékeket, a rituális és spirituális életet, valamint a kézművességben és művészetekben megnyilvánuló kreatív kifejezőkészséget.

RUSSELL: A legveszélyesebb mégis az, hogy értékrendünket is exportáljuk. Ott van a sok, mindenféle reklámozott termék, ott van a média – főleg a televízió –, ami mind arra ösztönzi a fejlődő országok lakosait, hogy átvegyék a mi énközpontú, anyagelvű gondolkodásunkat. Ez a fajta tudatosság rejlik kollektív örökségünk mélyén.

Szerintem tehát a legfőbb kérdés most nem az, hogy miként tudjuk rávenni a világ többi részét tudatosságuk megváltoztatására, hanem az, hogy miként tudjuk elérni itt, Nyugaton ezt a tudatosságbeli változást. Itt van rá a legnagyobb szükség. Hi-

BEVEZETŐ

szen rajtunk múlik, milyen példát mutatunk a világ többi részének.

GROF: Teljesen egyetértek. Ha továbbra is jelenlegi értékrendszerünket és jelenlegi életstílusunkat exportáljuk a fejlődő országoknak, azzal a Föld halálos ítéletét írjuk alá. Gondoljunk csak bele, hány ember él Kínában, Indiában, Afrikában és Dél-Amerikában! Ahelyett, hogy őket tanítanánk meg a mi gondolkodásunkra, inkább azon kellene lennünk, hogy a mi társadalmunk változzon, és többségbe kerüljenek azok, akik már új tudattal látják a világot.

LÁSZLÓ E.: A tudati forradalom elkezdődött nálunk. De még mindig motoszkál bennem a kétség: valóban elég gyors-e ez a folyamat?

RUSSELL: Én azt gondolom, hogy nem. Az tehát a kérdés, mivel tudnánk felgyorsítani ezt a változást. Sok ember jön azzal, hogy másoknak kellene megváltozniuk: változzanak meg a politikusok, az üzleti élet vezetői vagy éppen az utca embere. De ha másokra hárítjuk a változás felelősségét, figyelmen kívül hagyjuk magunkat. Könnyen mondjuk azt, hogy „nekik” változniuk kell – csak ne felejtsük el, hogy mi is „közéjük” tartozunk. A több milliárd emberből mindenkinek egyformán emelnie kell tudati szintjét, ez tehát rám is vonatkozik. Ráadásul az egész Földön csak egyetlen emberért vállalhatok teljes felelősséget: magamért. Senki más nem fog helyettem megváltozni. Ezért az első kérdés szerintem az: hogyan fejlődhetek gyorsabban? Mit tehetek még azért, hogy tudatomat megváltoztassam?

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy felelősségem csak önmagamig terjed, de azt igen, hogy a munkát magammal kell kezdenem. A felelősség minden emberből szétsugárzik abba a körbe, amit én személyes hatókörnek hívok. Ide tartoznak

mindazok, akikkel valamilyen módon kapcsolatba kerülünk. Családunk, munkatársaink, szomszédaink és mindenki, akivel érintkezünk. Hármunk esetében, akik írók és nyilvános fórumokon szereplő emberek vagyunk, a hatókör kiterjed azokra is, akik olvassák a könyveinket, járnak az előadásainkra és workshopjainkra, hallgatnak bennünket rádión vagy televízión. De ez természetesen nem jelenti Földünk teljes lakosságát. A nagy multinacionális vállalatok vezetői például nem tartoznak az én hatókörömbé – hacsak valami véletlen folytán el nem olvassák valamelyik könyvemet. Ezért amikor felteszünk a kérdést: hogyan tudunk segíteni másoknak a változásban, azt hiszem, elsősorban azokra kell gondolnunk, akik a mi hatókörünkbe tartoznak. Mivel tudjuk segíteni ezeket az embereket belső útjukon?

GROF: Valóban az a lényeg, hogy magunkkal kezdjük a változást. Könnyű abban az illúzióban élni, hogy mi már beérkeztünk, és változzon csak a világ. De ott van az a kérdés is, ami *Ervin*t annyira foglalkoztatja: mit tehetünk azért, hogy az átalakulást környezetünkben előmozdítsuk?

Beszéltünk már arról, milyen fontos, hogy megváltozzon a paradigma, milyen fontos, hogy újraértékeljük a nyugati ipari civilizáció világméretű lényegi vonásait, valamint ismertté és elérhetővé tegyük az átalakulás létező módszereit. De azt hiszem, ugyanennyire fontos az a feladat is, hogy egyre jobb eszközöket találjunk a már folyamatban lévő változások segítésére. Említettem már, hogy *Christinával* mindkettőnk nagyon érdekel a különleges tudatállapotok spontán létrejötte – a misztikus állapotok és a pszichospirituális válsághelyzetek. Ide tartozik például a Kundalini-felébredés, a meghalás–újjaszületés folyamata, a korlátok időleges megszűnése és a kozmikus egység érzékelése, a drámai pszichikus kinyílások, a múltbeli élményekkel folytatott küzdelem és számos hasonló

BEVEZETŐ

jelenség. Napjaink pszichiátriája ezeket az eseteket rutinszerű antidepresszáns-kezelésnek veti alá, és pszichotikus kisiklásoknak, az elmebaj megnyilvánulásainak tekinti őket. Szerintünk ezek valójában az átalakulást jelző válsághelyzetek. Helyes felismerés és kezelés esetén ezek gyógyító, transzformatív, sőt evolúciós erejű változási folyamatok lehetnek.

Egy másik nagyon érdekes határmezsgye az alkoholizmus és az egyéb függőségek. Ti is tudjátok, milyen hihetetlen gyorsan terjed ez a gond. A transzperszonalitást kutatók egyre inkább sejtik, hogy ezekben az esetekben valójában a beteljesületlen spirituális vágyakozás és a transzcendencia félreértett és félreirányított keresése jut kifejezésre. Akiknek szükségük lenne a spiritualításra, de nem találják a hozzá vezető utat, haszontalan szurrogátumként valamilyen függőséget választanak. Tudjuk, hogy csak azok az életprogramok lehetnek sikeresek, amelyek a spirituális látásmódot is tartalmazzák.

Bizonyos kapcsolat fedezhető fel *Bill Wilson*, az Anonim Alkoholisták (*Alcoholics Anonymus*) nevű szervezet társalapítója és *C. G. Jung* között. *Bill Wilson Jungot* tekintette a Tizenkét Lépcsős Program atyjának. Írásában beszámol *Jung* egyik betegéről, aki időleges javulás után visszaesett, de *Jung* nem vállalta a további kezelést. Azt mondta neki, hogy az egyetlen lehetősége a gyógyulásra az, ha belép egy spirituális közösségbe, és reménykedik a spirituális élményben. A beteg csatlakozott is az Oxford Csoporthoz, és átélt egy transzformatív erejű élményt. Az ő példája ihlette *Bill Wilson*t arra, hogy elindítsa az Anonim Alkoholisták nevű szervezetet.

Jung elmélete szerint az alkohol iránti vágy mélyebb szinten a transzcendencia iránti vágyat jelenti, vagy középkori szóhasználattal élve: az Isten iránti sóvárgást. A gyógyítás jelszava tehát ez lett: „*spiritus contra spiritum*” – az alkohol pusztítását a spirituális keresés váltsa fel. Ha ezt a szempontot sikerül általánossá tenni, elképzelhető, hogy az alkoholizmus

és az egyéb függőségek helyes gyógyítása az egész emberiség pszichospirituális átalakulásához is hozzájárulhat.

RUSSELL: Először is azt a kérdést kell feltenni, hogy miért fordul valaki ilyen vagy olyan droghoz. Túl egyszerű a drogok elérhetőségére fogni a dolgot, hiszen ez még nem magyarázza meg, hogy végül is miért élnek olyan sokan a lehetőséggel. A drogfogyasztás annak a tünete, hogy társadalmunkból valami lényeges hiányzik. Ha valaki belső megkönnyebbülést vár a drogtól, nyilvánvaló, hogy élete nem adja meg a vágyott elégedettséget. Mohón keres valamit, valami mélyebb jelentést, belső békét, beteljesedést, szabadulást a szorongástól. De mivel társadalmunk nem nyújt eszközöket ahhoz, hogy ez a kívánság valóra válhasson, sok ember alkoholhoz, heroinhoz vagy valami hasonlóhoz fordul, mert ezzel időlegesen elcsitíthatja a benne tomboló vágyat.

GROF: Az alkoholistát vagy a kábítószerest tekinthetjük úgy is, mint a nyugati átlagpolgár szélsőséges változatát, karikatúráját, aki a transzcendencia keresése helyett a legkülönbözőbb anyagi szurrogátumokkal kábítja magát, és ugyanúgy függőségükbe kerül.

LÁSZLÓ E.: Van, akinek az alkohol jelenti ezt, van, akinek a szex, másoknak az autós száguldás vagy a fényűző életforma. Mivel jelenlegi társadalmunk értékeinek és eszközeinek legtöbbje nem nyújt elégedettséget, az emberek kénytelenek találni valamit, amitől úgy érzik, jobban kiteljesedik az életük.

Az ítéletnap-forgatókönyv – és ami utána van

LÁSZLÓ E.: Ami itt eddig elhangzott, annak nagy része meglehetősen sötét képet fest az életről és a jobb élet lehetősé-

BEVEZETŐ

géről a mai társadalmakban. Egyrészt a nyugati és az elnyugatiasodott társadalmak módosabb lakosai egyre jobban eltelnek. Nincs már igazán szükségük azokra az anyagi javakra, amelyeket megszereztek, nem kell azon aggódniuk, hogyan szerzik meg a napi betevő falatot, rendelkezésükre áll az összes fontosabb fogyasztási cikk. Mégis, sokan közülük valami másra vágnak. Ők gyakran alkoholba vagy kábítószer-fogyasztásba menekülnek, sőt az utóbbi időben a virtuális valóság is lehetséges szökési útvonallá vált. A keresés néha elvezeti őket az ezotériához is, ahol guruktól, médiumoktól vagy testetlen szellemektől kérnek spirituális útmutatást. Azok viszont, akik még nem teremtették meg biztos anyagi jólétüket, inkább annak az elérését hajszolják – nem adják meg maguknak a transzformatív élmények lehetőségét, sem azt, hogy magasabb tudati formát alakítsanak ki.

Akik már elértek az anyagi jólét magasabb szintjére, következő lépésként más élményekre vágnak: legrosszabb esetben ez az alkohol és a kábítószer, legjobb esetben viszont – ha elég bölcsék – a tudati átalakulás. A többi ember következő lépésként rendszerint az anyagi jólét magasabb szintjét tűzi célul. Ám ha ez így marad, az emberiség nagy része csakhamar szinte reménytelen helyzetben találja magát. Napjaink gazdasági és technológiai környezetében nincs elegendő tartalék arra, hogy mindenki elérje azt az anyagi színvonalat, amit az iparosodott világ lakosai már elértek. De a megoldáshoz nem elég, ha csak a jólétben élő társadalmak fejlesztik tudatoságukat: a világ többi részének is így kell tennie. Ha csak azon igyekeznek, hogy elérjék az iparosodott világ lakosainak élet-színvonalát, akkor mindannyian bajban leszünk.

RUSSELL: Talán nekünk kellene átsegítenünk őket ezen a szakaszon. Lehet, hogy az anyagelvűség és a pénz imádata olyan fejlődési fok, amelyen minden társadalomnak át kell

mennie. A nyugati országokban az ipari forradalom indította ezt el, úgy kétszáz évvel ezelőtt. Mi mostanra jutottunk el odáig, hogy ráébredünk: már csaknem mindenünk megvan, nem kell tehát továbbra is ezt az utat járnunk. Sőt, ez egyenlő lenne az öngyilkossággal. Következő feladatunk talán éppen az, hogy segítsünk a fejlődő országoknak minél előbb túljutni a fejlődésnek ezen a szakaszán.

LÁSZLÓ E.: Az a gond, hogy bolygónk máris környezeti és erőforrásbeli nehézségekkel küzd. Nincs idő arra, hogy mindenki és minden társadalom ugyanúgy végigjárja ezeket a szakaszokat, ahogy mi tettük.

RUSSELL: Igen, ezzel én is tisztában vagyok, és pontosan emiatt mondom azt, hogy segítnünk kell nekik a minél gyorsabb fejlődésben. Hátha nem kellene ide évszázadok: talán néhány évtized alatt túljutnak ezen az anyagelvű szakaszon. A haladás felgyorsulása már jól látható a fejlődő országokban. Indiában mintegy húsz év alatt lezajlott az ipari forradalom, Kína pedig az agrártársadalomból egy ugrással egyenesen az információs társadalom korába jutott.

Míg a Nyugatnak mindent a semmiből kellett kikísérleteznie, ezek az országok már csak átveszik az általunk létrehozott technológiákat és gyakorlatokat. Nem kell feltalálniuk a gőzmozdonyt, a repülőgépet vagy a számítógépet – mi már megtettük, és ők átvehetik a tapasztalatainkat. Ha arra is rá tudjuk ébreszteni őket, hogy belássák: az élet és a fejlődés többről szól, mint az anyagi jólét hajszolása, akkor talán abban is segítünk nekik, hogy gyorsabban átjussanak a fejlődésnek ezen a szakaszán.

LÁSZLÓ E.: Sőt, hogy átugorják egy részét ennek a szakasznak. Nagy veszélyt jelentene, ha belekerülnének az energiapazarló, könnyelmű életmód és termelési módszerek szaka-

BEVEZETŐ

szába, abba a szakaszba, amit mi most élünk itt, nyugaton. Ha szép nyugalmasan araszolnak át ezen a szakaszon, könnyen kimeríthetik bolygónk erőforrásait, és visszafordíthatatlan környezetszennyezést okoznak – még akkor is, ha ezalatt egyúttal a következő szakasz struktúráit és infrastruktúráit is beépítik a rendszerbe.

GROF: De mi most mai technológiáink ismeretében ítéljük meg a jövő trendjeit. Kilátásaink gyökeresen megváltoznának, ha át tudnánk állni más energiahordozókra, például a napenergiára. Amennyire én tudom, van már hidrogén-meghajtású autó, sőt repülőgép is.

LÁSZLÓ E.: Bizony vezethetnénk már folyékony hidrogén hajtotta autót – magam is láttam ilyet nemrég, egy BMW-t, ami teljesen olyan volt és úgy is működött, mint egy szokásos autó, azzal a különbséggel, hogy motorját szigetelt üzemanyag-vezetékek kötötték össze a hátuljára szerelt jókora, úgyszintén szigetelt tartállyal. Kipufogócsövéből finom pára szállt fel, és tiszta vízként csapódott le. De ennek a prototípusnak a fejlesztői szerint ötven év kell még ahhoz, hogy létrehozzák azt a technológiát, ami a nagyközönség számára is elérhetővé teszi ezt az autót – ennyi idő kell ahhoz, hogy ugyanúgy lehessen folyékony hidrogént tankolni az út mentén, mint ma benzint. Úgy tűnik, nem látják, hogy akkorra talán már túl késő lesz világviszonylatban beindítani ezt az új technológiát – lehet, hogy akkorra túlzottan elszennyeződik a levegő, és válságtól válságig sodródunk, pedig a bajok jó része elkerülhető lett volna, ha időben átállunk a megújítható és tiszta energiafelhasználásra.

GROF: Hallottam olyan pletykát, hogy az alternatív energiaforrások terén folyó fejlesztéseket az olajtársaságok hátráltatják. Megvásárolták a legígéretesebb szabadalmakat, és mé-

lyen elzárták a páncélszekrénybe. Felmérhetetlen, mi történne, ha ezek a projektek elsőbbséget és teljes körű támogatást kapnának. Nem lehet annyira nehéz működő megoldásokat kifejleszteni arra, hogy napenergia segítségével hidrogénné és oxigénné bontsuk a vizet, és biztonságosan tudjuk tárolni ezeket az üzemanyagokat.

LÁSZLÓ E.: Nyilvánvaló, hogy kezünkben van rengeteg praktikus megoldás, és kis erőfeszítéssel még jóval többet is kifejleszthetnénk, csak éppen az akarat hiányzik – a használat-hoz és a fejlesztéshez egyaránt.

GROF: Pontosan ezt akartam mondani. És csak tovább nehezít a helyzeten a globális méretű, örült fegyverkezési versenyből fakadó hihetetlen pazarlás, meg az, hogy lineáris stratégiákban gondolkozunk – kifosztjuk a nem megújuló energiaforrásokat, és szennyező anyagként bocsátjuk vissza a természetbe. Ha más lenne az értékrendszerünk és másképp súlyoznánk a dolgokat, akkor nem így állnánk. Ha például ciklikus stratégiát követnénk, ahogy a természet teszi, Földünk még több embert tudna eltartani könnyebben, mint most. Bolygónk és a Nap élelmiszer-termelő kapacitása óriási: learathatnánk például a Sargasso-tenger hínármezejét, és mindenféle élelmiszert készíthetnénk belőle.

LÁSZLÓ E.: Engem az aggaszt, van-e reális esély rá, hogy elterjedjen az a tudatosság, amelyre szükségünk lenne az ilyen dolgok véghezviteléhez. Elterjedhet-e annyira, hogy megváltoztassa a világ uralkodó fejlődésmintáit – a gazdasági, a politikai és a társadalmi mintákat?

RUSSELL: Azt kérdezed, hogy meg tudjuk-e reformálni társadalmunkat?

BEVEZETŐ

LÁSZLÓ E.: Vagy társadalmunk meg tudja-e reformálni önmagát...

RUSSELL: Én nem vagyok biztos benne. Lehet, hogy a reform lehetősége már elmúlt. Ahogy az előbb is mondtam: félek, hogy a nyugati civilizáció bukását éljük éppen át. Egy civilizáció sem maradt fenn örökké. Miért éppen a miénk lenne a kivétel? Ellenkezőleg: minden okunk megvan rá, hogy számoljunk a bukásával. Bebizonyosodott róla, hogy hosszú távon nem tudja fenntartani magát, és ezzel a ténnyel egyre inkább szembe kell néznünk.

Bolygónk szemszögéből tekintve a miénk meglehetősen örült és nagyon kizsákmányoló civilizáció. Aligha lenne védhető az az álláspont, hogy jótékony hatással vagyunk a bioszférára. Ha összbolygói szavazást tartanánk erről a kérdésről, azaz, ha minden faj szavazhatna arról, fennmaradjon-e a nyugati civilizáció vagy sem, tartok tőle, hogy szinte minden faj, talán a csótányok és a patkányok kivételével, ellenünk szavazna. A szavazati arány 99,9 százalékos „nem” lenne: a nyugati civilizáció nincs hasznára a Föld nevű bolygónak. Meg kell halnia.

LÁSZLÓ E.: Azt érted halálon, hogy azok az emberek, akik most a nyugati civilizáció tagjai, többé nem gondolkodhatnak, cselekedhetnek, érezhetnek és élhetnek úgy, ahogy eddig, hanem valami mássá kell alakulniuk?

RUSSELL: Igen. Nem arra gondolok, hogy személyünkben kell meghalnunk, hanem arra, hogy létezésünk jelenlegi formájának kell meghalnia. Itt az ideje, hogy létrejöjjön egy új kultúra.

LÁSZLÓ E.: A nyugati civilizációból, vagy helyette?

RUSSELL: A bukásból majd feltámad valami új...

GROF: Mint a fönix.

RUSSELL: Igen. Nem hinném, hogy el tudjuk kerülni a katasztrófa valamilyen formáját. Már túl késő. Túlságosan messze mentünk, és a reformhoz hosszú idő kell. Olyanok vagyunk, mint az ütközésszektknél használt próbababák. Az autó épp most ment neki a falnak. Nézzük lassított felvételen: az autó eleje kezd lassan felgyűrödni, és a baba odabent megszólal: „Te jó Isten, mindjárt karambolozok! Valamit tennem kéne. Kiugorjak? Vagy kapcsoljak hátramenetbe?”

De mindehhez már rég késő van, túlságosan késő. Sokévi helytelen gondolkodás gyümölcsét aratjuk le most. Már semmi értelme változtatni rajta. Csak az a kérdés, miként tudunk valahogy ép bőrrel kievickélni abból, ami minden bizonnyal az emberi történelem leggyászosabb időszaka lesz. Nehéz időknak nézünk elébe. Nagyon, nagyon fájdalmas időknak. De nem hinném, hogy el tudjuk kerülni.

GROF: Évekkel ezelőtt Moszkvában egy barátommal, *Vaszilij Nalimov* professzorral beszélgettünk az ökológiáról. *Nalimov* professzor, ez a ragyogó tudós tizennyolc évet töltött Szibériában, egy sztálini lágerben. Nagyon élveztem a beszélgetésünket. Nem a nukleáris kérdés izgatta elsősorban, mert látta, hogy az Egyesült Államok és a Szovjetunió valószínűleg békemegállapodást köt majd, és leszerelik nukleáris fegyvereiket. A vegyipar aggasztotta. Azt mondta, hogy életünk sok vonatkozásban teljesen a vegyiparra épül, és ő valószínűtlennek tartotta, hogy teljesen ki tudnánk szűrni azt a rengeteg mérgező szennyeződést, ami visszafordíthatatlanul tönkreteszi a folyókat, a tengereket, a talajt és a levegőt. Attól félt, hogy már túl késő.

LÁSZLÓ E.: Ez a probléma egész fajunkat érinti annyiban, hogy megbontjuk az egész bioszféra kémiai egyensúlyát.

BEVEZETŐ

GROF: És tesszük ezt a legkülönbélebb módokon. *Nalimov* mégis azt mondta, hogy a legveszélyesebb a vegyi szennyeződés, mert óriási mértékű és alig visszafordítható.

LÁSZLÓ E.: De ahogy már mondtuk, az élet folytatódni fog, létrejönnek majd új mutációk és új fajok. Még hozzá olyan fajok, amelyeknek rövidebb a reprodukciós ciklusuk, és így nálunk gyorsabban mutálódnak, vagyis jobban alkalmazkodnak a körülményekhez. Mi pedig az evolúció sereghajtói leszünk.

GROF: Sok évvel ezelőtt láttam egy nagyszerű filmet. Az volt a címe: *The Halstedt Chronicles (A Halstedt Krónika)*. Pontosan ezt az üzenetet hordozta: ha komoly sérülést okozunk a környezetben, a rövid reprodukciós ciklusú és nagy alkalmazkodó képességű rovarok válnak a Föld uraivá.

RUSSELL: A másik ítéletnap változat szerint nem ökológiai katasztrófa történik, hanem járvány tör ki. Napjainkban jókora esélye van egy nagy járványnak. Betegségekkel szembeni természetes ellenálló képességünk meggyengült. Gyorsételeket eszünk, drogokat fogyasztunk, nyakra-főre esszük az antibiotikumokat, környezetünk vegyi anyagokkal szennyezett – ezek és még sok egyéb tényező alaposan legyengítette az immunrendszerünket. A baktériumok viszont éppen megnövelték ellenálló képességüket azokkal a gyógyszerekkel szemben, amiket ellenük fejlesztettünk ki. És gyorsabban fejlődik ki az ellenállásuk, mint ahogy mi új antibiotikumokat fedezhetnénk fel. Már több olyan baktérium van, amely csaknem az összes ismert antibiotikumra rezisztens, és ha fegyvertárunk kimerült, nem lesz semmi a kezünkben, amivel megállíthatnánk őket.

Ráadásul meg is könnyítjük a betegségek terjedését. Mi lenne, ha hirtelen valami új járvány törne ki Sao Paulóban? Még aznap éjjel eljutna repülőn New Yorkba, és pár napon

belül a világ összes nagyvárosába. Ha ez olyan betegség, amire nincs gyógymód, és ráadásul gyorsan terjed, akkor pillanatokon belül átsöpörne az egész emberiségen. Lehet, hogy nem pusztulna el az egész emberiség, de legalábbis megtizedelődne – ami bolygónk egésze szempontjából akár hasznos is lehet. A természet gyakran akkor idéz elő járványt, amikor ideje rendszabályozni egy önkontrollját vesztett fajt.

LÁSZLÓ E.: Igen, a természet így oldja meg a gondokat. Ha egy faj maga válik járvánnyá vagy rákos daganattá, előbb-utóbb elér egy kritikus küszöböt, amely megakadályozza reprodukcióját, vagy tömeges öngyilkosságba hajtja, ahogy a lemmingeket is. Az emberi faj viszont annyi rövid távú korrekciós intézkedést dolgozott ki, hogy ezek a természetes alkalmazkodási reflexek már nem működnek. Aki rövidlátó, szemüveget hord, akinek lassú a gyalogséta, beül az autóba, felül a vonatra vagy a repülőre, és így tovább. Hosszú távon az a valószínű, hogy nagy ökológiai katasztrófát hozunk a nyakunkba, míg rövid távon ideiglenes gondenyhítő intézkedésekbe kapaszkodunk, és azt hisszük, hogy ezzel megoldottuk a problémát.

GROF: Valóban nincs sok okunk az optimizmusra, de azért a dolgok váratlan fordulatot is vehetnek. Átbeszéltük, hogy mi a legrosszabb, amire számíthatunk, de végig a folyamatok mostani irányát vettük alapul. Hadd idézzem fel ismét, mi történt a berlini fallal és a Szovjetunióval. Jó dolgok történtek ott, váratlanul és megjósolhatatlanul. Lehet, hogy vannak olyan tényezők és erők is a színpalak mögött, amelyek más irányba mutatnak. Például már léteznek olyan baktériumok, amelyek felfalják az olajfoltokat. Lehet, hogy adódik valamilyen sci-fibe illő megoldás, amit most még nem láthatunk – olyan baktériumtörzsek, amelyek műanyagot esznek, olyan növények, amelyek felélik a szennyeződést, és ezzel visszaál-

BEVEZETŐ

lítják a természet egyensúlyát, olyan genetikai mutációk, amelyek toleranciára és együttműködésre sarkallnak, és így tovább.

LÁSZLÓ E.: Hát, azt azért már említettük korábban, hogy ha pusztán a vakszerencsén múlna, merre fejlődik az emberiség, akkor elég rossz esélyekkel vágnánk a jövőnek. A biológusok a megmondhatói, hogy véletlenszerű mutációk esetén általában nem a nyertes kombináció jön létre. Ha van realitása annak, hogy talpon maradunk, az csak azért lesz, mert a mélyben nem véletlenszerű találatok és tévedések szisztémája, hanem valami más vezérli a biológiai fajok evolúcióját. De ha nem biológiai, hanem kulturális evolúciónk alapját tekintjük, lehet, hogy ott is valami hasonló tényező játszik szerepet. Hatását már érezhetjük a tudati forradalomban és abban az értékértékváltásban, amely szerte a világon elkezdődött. Ám lehet, hogy ezek a folyamatok önmaguktól túl lassan bontakoznak ki önmagukban. Ezért kell segítségül hívnunk a hatékony transzformatív élményeket, amelyek felgyorsíthatják tudatunk evolúcióját, és rajta keresztül értékeink, erkölcsünk és viselkedésünk evolúcióját is.

GROF: Hadd meséljek el egy megfigyelést, amit nagyon érdekesnek és ide tartozónak érzek. Akik különleges tudatállapotban átélik a pszichospirituális halál és újjászületés folyamatát, meghatározott fázisokon mennek keresztül, amelyek mindegyike valamilyen jellegzetes témához kapcsolódik. Az élmények során az illető gyakran képeket lát: borzalmas kegyetlenségeket, féktelen szexuális szélsőségeket – köztük mindenféle deviáns és perverz dolgot –, sátánista jeleneteket vagy messiánisztikus történeteket. A belső átalakulás folyamatában ezek a képek később eltűnnek, és rendszerint megnyitják az utat a mélyreható spirituális kinyílás és átalakulás felé. Ha valaki maga próbálja feldolgozni ezt a tapasztalatot, megvan a veszé-

lye, hogy tárgyiasítja a folyamatot, és pusztító vagy önpusztító módon éli végig. Ilyen körülmények között odáig is eljuthat valaki a legszélsőségesebb esetben, hogy tényleges öngyilkosságot követ el, ahelyett, hogy csak egóját gyilkolná meg – és átélné az ego halálát, majd az újjászületést.

Akik előtt leperegnek ezek a képek, gyakran beszélnek arról, mennyire hasonlítanak a látottak ahhoz, ami ma a világban történik – terjed a bűnözés, az erőszak, a terrorizmus. A szexuális szabadság nemcsak pozitív, hanem aberrált formákat is létrehozott, növekszik az érdeklődés a sátánista praktikák iránt, és terjednek a messianisztikus kultuszok. Mindebből arra következtethetünk, hogy talán az egész emberiség hasonló átalakulási folyamaton megy keresztül. Sajnos ennek nagy része kívülre kerül és tárgyiasul. Ha ezt a folyamatot nem pusztító és önpusztító cselekedetekben élnénk ki, hanem belül tartanánk, segítené abban, hogy eljussunk a tudatosság magasabb fokára.

LÁSZLÓ E.: Ez már reményt keltő lehetőség. De hogyan tudjuk növelni annak az esélyét, hogy ez így történjen?

RUSSELL: Két dolgot érzek itt fontosnak. Először is terjesztenünk kell azokat a technikákat és technológiákat, amelyek segítenek abban, hogy nagyobb békében élhessünk önmagunkkal. Amíg magunkkal harcba állunk, semmi értelme azon igyekezni, hogy békét teremtsünk a világban. Ha félelem és gyűlölet tölt el bennünket, a világban sem tudunk békésen élni. Hízeleghetünk neki, de az is csak hazugság marad. Az összes spirituális hagyomány vezérgondolata az, hogy meg kell találnunk a belső békét, és pontosan ez lesz egyre fontosabb most, ahogy mind mélyebbre hatolunk a gyorsuló világba, ahol mind több döntést kell hoznunk. Ha feszültek, dühösek vagy egyszerűen csak holtfáradtak vagyunk, képtelenek leszünk olyan döntéseket hozni, amelyekkel magunknak és kör-

BEVEZETŐ

nyezetünknek is használunk. Az sem valószínű, hogy egészségesek maradunk.

Az egyik sarkalatos pont tehát az, hogy olyan utakat találjunk meg, amelyek segítségével az emberek nagyobb békében élhetnek magukkal. Nem azt mondom, hogy a nulláról kellene elindulnunk. A világ legkülönbözőbb spirituális hagyományai rengeteg ilyen technikát ismernek. Nekünk csak annyi a teendőnk, hogy megvizsgáljuk, melyek a legmegfelelőbbek és leghatékonyabbak a mai világban, és hozzáférhetővé tegyük őket.

A második kulcskérdés az emberi kapcsolatok területe. A jó kapcsolat lényege a tiszta, figyelmes kommunikáció. Ez viszont valami olyasmi, amit nem nagyon tanítanak iskolában vagy egyetemen. Saját próbálkozásainkból és hibáinkból kell tanulnunk, és gyakran túl késő már, mire vizsgaérettek leszünk. Mi az, ami két ember kapcsolatát vezérli, akár otthon, akár a munkahelyen? Az, hogy mindketten várják a szeretetet, és békében szeretnének élni. De bekerülnek egy ördögi körbe, és egyikőjük sem azt kapja, amire vágyott. Ha egyikőjük azt érzi, hogy a másik megsértette vagy kritizálta, a leggyakoribb reakció az, hogy támadással védekezik. Lehet ez nagyon finom, egy aprócska hangsúlyváltozás, egy mozdulat vagy egy szó, de persze megjelenhet erősebb formában is. A mögöttes szándék mindenesetre az, hogy a másik rosszul érezze magát – hogy tudja, milyen az, ha megsértik, véleményezik vagy támadják. Nagy szerencse, ha a másik személy ismeri ezeket a dinamikákat, és nem hagyja belerángatni magát a játékba. Ha viszont nem így van, valószínűleg hasonló módon fog reagálni, és olyan üzeneteket küld a társának, amelyek a támadottság érzését erősítik benne. És íme, létre is jött az ördögi kör. A felszínen két könnyed és mosolygós embert látunk, miközben a mélyben zajlik a harc. Mindketten a szeretetet és a békét

keresik, mégis arra törekszenek, hogy büntudatot és keserűséget ébresszenek a másokban.

Ezért annyira fontos, hogy megtanítsuk az embereknek, hogyan kerülhetik el a kommunikáció során az ördögi kört, illetve hogyan törhetnek ki belőle, ha már létrejött. Minden jó kommunikáció alapelve, hogy megnyilvánulásainkkal a másik embert megerősítsük abban: szeretet és béke veszi körül. Magam is kipróbáltam ezt a saját kapcsolataimban, és az eredmény mesés volt.

GROF: Családterapeuták kifejlesztették a kommunikáció egy érdekes módját, amely segíthet elkerülni ezeket a fájdalmas ördögi köröket az interakcióban. A módszer szerint szóbeli megnyilvánulásainkat következetesen úgy kell megfogalmaznunk, hogy saját érzéseinket írjuk le általuk, ítékezés vagy vádaskodás helyett. Társunkat így folyamatosan tájékoztatjuk saját belső folyamatainkról és a különböző helyzetek kiváltotta reakcióinkról anélkül, hogy közlendőnk vádaskodásává fajulna.

RUSSELL: Igen, ezt valóban nagyon fontos megtanulnunk, de emellett még rengeteg egyéb dologgal is segíthetjük a folyamatot. A legfontosabb az, amit Buddha helyes beszédnek hívott. Tanulj meg úgy beszélni, hogy ne okozz vele kárt és szenvedést másoknak.

GROF: Amikor Esalenben, a kaliforniai Big Sur-ben éltünk, *Christinával* végeztünk egy nagyon érdekes kísérletet. Kísérleti oktatóprogramot szerveztünk, amelyben jókora részt tett ki a gyakorlati munka. A program egyhónapos turnusok sorozatából állt, összesen harmincből, évente kétszer. Főként olyan témákat választottunk, amelyek bennünket is érdekeltek, mint a tudattérképezés, a buddhizmus, a nyugati pszichológia, a holisztikus gyógyszerek és gyógyítás, a függőségek és a misztikus keresés kapcsolata és hasonlók. Minden turnusra meg-

BEVEZETŐ

hívtuk az adott téma több ismert előadóját, de rengeteg egyéb dolog kipróbálására is lehetőséget adtunk. Volt például rendszeres holotropikus légzőgyakorlat, Gestalt-gyakorlat, jungi homokjáték, csoportdinamikai gyakorlat, masszázs, jóga, szertartások, meditációk, érzelemkifejező tánc, utazások a vadonba, a témához kapcsolódó filmek és videók megtekintése.

Meghívott vendégeink között a lehető legkülönbözőbb szakemberek voltak. Eljöttek az új paradigma szerinti gondolkodás úttörői, például *Fritjof Capra*, *Rupert Sheldrake*, *Karl Pribram* és *Joseph Campbell*, de jártak nálunk mexikói és észak-amerikai sámánok, médiumok, spiritiszták, keresztény szerzetesek, szúfik, jógatanárok, valamint tibeti, zen és vipasszana buddhisták. Véletlenszerűen váltották egymást a különböző intellektuális és tapasztalati hatások, és gazdag kombinációjuk rendkívül transzformatívnak bizonyult.

Rájöttünk, hogy ha huzamosabb ideig egy adott tematikájú workshop munkájában veszünk részt, akkor pillanatok alatt megtanuljuk a játékszabályokat, felépítjük lelki védelmi rendszerünket, és gyakran sikerül lényegében érintetlenül kikerülnünk az egészből. Ha azonban különböző irányokból és különböző szintekről folyamatosan bombáznak bennünket új, meglepő információkkal és kísérleti módszerekkel, akkor ennek katalizáló hatása lehet. Az évek során rengeteg levelet kaptunk a workshopok résztvevőitől, akik azért írtak, hogy tudassák velünk: az Esalenben töltött hónap fordulópontot jelentett az életükben. Azt gondolom, egy hasonló intézmény felállítása nagyon hasznos lehetne, hiszen segítségével emberek tömegei juthatnának el az átalakuláshoz.

LÁSZLÓ E.: Ezzel vissza is tértünk vezérmotívumunkhoz: a tudati forradalomhoz. Úgy tűnik, hogy az itéletnapi változatot csak úgy haladhatjuk meg, ha transzformatív élmények segítségével továbbfejlesztjük tudatunkat, és megváltoztatjuk az egymáshoz és a

A TUDATI FORRADALOM

természethez fűződő viszonyunkat. Ennek a lehetőségnek azonban számos velejárója és vetülete van. Talán délután sikerül végiggondolnunk néhányat ezek közül.

BEVEZETŐ

Második nap délután

A VILÁG ÉS AZ EGYÉN

*Születés és fejlődés –
avagy hogyan növünk bele az új világba*

LÁSZLÓ E.: Századunk elején *H. G. Wells* azt mondta, hogy jövőnk a tanulás és a katasztrófa közötti verseny kimenetelétől függ majd. Mára csaknem analóg helyzet állt elő: az új tudat és a katasztrófa verseng egymással. Ennek azonban komoly pedagógiai vonzatai is vannak. Hogyan tudjuk a gyermeket születésétől fogva úgy nevelni, hogy közben lépést tartsunk a világgal, amelyben élünk? Rá tudjuk-e ébreszteni az oktatási rendszert arra, hogy kritikus fordulóponthoz, kollektív evolúciónk határküszöbéhez érkeztünk? Rá tudjuk-e ébreszteni arra, hogy birtokunkban vannak azok a képességek, melyekkel ezt az evolúciót uralni, vagy legalábbis irányítani lehet? A világ legtöbb részén igencsak konzervatív az oktatási rendszer, szinte lehetetlen megmozdítani.

GROF: Kétségtelenül fontos, hogy megismertessük az átalakulást elősegítő módszereket, és igyekezzünk felgyorsítani a paradigmaváltást. De emellett még rengeteg dolgot el lehet érni a gyermeknevelés és oktatás terén. Az utóbbi néhány évtized klinikai tudat kutatása kimutatta, hogy az emberi gondolkodás, érzelmi élet és viselkedés már életünk legkorábbi szakaszában beprogramozódik – nemcsak a freudi pszichoanalitikusok által annyira sokszor emlegetett csecsemő- és

gyermekkorban, hanem már születésünk, sőt méhen belüli életünk időszakában is. Az emberiség fejlődésére óriási hatással lenne, ha jobban odafigyelnénk a fizikai és lelki higiénára a terhesség időszakában, és megváltoztatnánk a születés utáni körülményeket.

Jó okunk van feltételezni, hogy a születés körülményei hatalmas szerepet játszanak abban, vajon a világra jövő ember erőszakos és önpusztító hajlamokkal éli-e majd az életét, vagy ellenkezőleg, egészséges kapcsolatokat kiépíteni képes, szeretetkész felnőtté válik. *Michel Odent* francia szülész épp most dolgozik egy könyvön, amelyben kifejti, hogy a születés környéki bevésődések könnyen a szeretet vagy a gyűlölet útjára terelhetik későbbi érzelmi életünket. Fajunk történelmén keresztül mutatja be, mennyire erős ez a hatás.

A biológiai születéskor ugyanis két párhuzamos folyamat zajlik. Mindkettő egyformán fontos túlélésünk szempontjából, és mindkettőt meghatározott hormonok közvetítik. Az anya szülés alatti feszült lélekállapota elsősorban az adrenalin-szinttel függ össze. Az adrenalin és a noradrenalin működése fajunk evolúciójában is fontos szerepet játszott, hiszen ezek a hormonok váltották ki az anya agresszív és védelmező ösztöneit azokban az időkben, amikor a szülés még nyílt természeti környezetben zajlott. Ezek tették lehetővé, hogy szükség esetén az anya abbahagyja a szülést, küzdjön vagy meneküljön, ha valamilyen támadás miatt erre van szükség. Ez a mechanizmus azonban szükségtelenné vált, hiszen a szülő anyának már nem kell külső veszedelemtől tartania. A két hormon működése tehát evolúciós anakronizmus.

A szüléssel kapcsolatos másik feladat, amely ugyanilyen fontos evolúciónk szempontjából, az anya és az újszülött közötti kapcsolat megteremtése. Ebben a folyamatban két anyag jut fontos szerephez: az oxitocin nevű hormon, amely beindítja az anyai viselkedést állatnál és embernél egyaránt, valamint az

BEVEZETŐ

endorfinok, amelyek a függőség és a kötődés érzését erősítik. Hasonló a hatása a prolaktinnak, a tejelválasztást elősegítő hormonnak is. Számos kórháznak viszont olyan forgalmas, zajos, kaotikus a légköre, hogy az anyában fenyegetettség, halállal, vészhelyzettel kapcsolatos asszociációk ébrednek. Ez nyugalanságot gerjeszt, vagyis feleslegesen beindítja az adrenalintermelést. Mint a dzsungelbeli körülmények az ősidőkben: az ilyen kórházi légkör is agresszív reakciókat vált ki. Azt az üzenetet vési az újszülöttbe, hogy a világban bármerről veszély leselkedhet, és hátráltatja a kötődés kialakulását.

Ezzel szemben a szülés alatti csendes, biztonságos, egyedüllet nyújtó környezet megteremti a nyugalom légkörét, és így a szereteteli kapcsolati mintákat kezdi működtetni. Az újszülöttben hajlamot teremt a bizalomra, a kedvességre, az együttműködésre és a szinergiára. A szülési körülmények radikális javítása tehát igen messze ható pozitív hatással lenne az emberi faj érzelmi és fizikai jólétére, és csillapítaná azt az örült viselkedést, amely az élet alapjait fenyegeti bolygónkon. Az átalakulás tehát kezdődhetne a szülőszobában.

RUSSELL: Említetted, *Stan*, milyen fontosak a bennünket a korai gyermekkorban érő hatások. Ez is olyan terület, ahol az egész emberiséget érintő alapvető változásokat lehetne elindítani. Már jó száz éve köztudott, hogy a korai gyermekkorban óriási a jelentősége a későbbi személyiségfejlődés szempontjából – sok pszichoterápiás módszer is ebből indul ki. Természetesen minden lehető módon segítenünk kell a pácienseknek, hogy felismerjék, jelenlegi életüket mennyiben befolyásolja az a korszak, és meg tudjanak szabadulni a nem kívánt hatások egy részétől. De talán ennél is fontosabb, hogy gyermeknevelési szokásainkat megváltoztassuk. Hadd legyenek gyermekeink egészségesebb lelkületű felnőttek.

A természetes szülés elterjedéséhez hasonlóan, itt is kibontakozóban van már egy mozgalom. Vannak barátaim, akik a hatvanas évek végén, a hetvenes évek elején született gyermekeiket már megváltozott világlátással nevelték fel. Arra gondolok például, hogy ha a gyerek hibázott, nem megbüntették, hanem próbálták megértetni vele, mit tett rosszul. Igyekeztek úgy kialakítani az otthoni környezetet, hogy a gyermek érzelmileg közelebb kerülhessen a szülőkhöz. De a legfontosabb az volt, hogy nem játékbabaként kezelték a gyereket, hanem fiatal emberi lényként. Ezek a gyermekek szellemileg egészséges, kiegyensúlyozott felnőttekké váltak. Már saját családjuk van, és ők is hasonlóképpen nevelik a gyerekeiket – sőt olykor még jobban, hiszen általában jobban tudatában vannak ezeknek a dolgoknak, mint a szüleik voltak. Öröm nézni ezeket a nagyszerű, okos, kedves, figyelmes, tudatos gyerekeket.

Az ördögi kör kezd tehát berepedezni. Azok a gyerekek, akik rosszul működő családokban nőnek fel, rosszul működő modellt tanulnak meg, és többnyire rosszul működő szülőkké válnak. Ha viszont meg tudjuk tanítani az embereket, hogyan neveljék nagyobb odafigyeléssel a gyermeküket, akkor az ördögi kör megtörik, és példájuk az egész társadalomra óriási, hosszú távú kihatással lehet. Sőt, jómagam néha azt gondolom, hogy talán ez a legfontosabb dolog, amit a társadalomért tehetünk.

GROF: De az oktatás csak része a problémának. Többről van itt szó, mint arról, hogy látjuk a célt. Képesnek kell lennünk arra, hogy elérjük, amit akarunk. Ez pedig a szülők mély érzelmi átformálását jelenti.

LÁSZLÓ E.: Igen, valóban mindenütt ott az ördögi kör, főleg az intézményesített oktatásban. A tanárok azt tanítják, amit maguk diákként tanultak, és meg is elégszenek ennyivel. Nagyon nehéz radikálisan új tudást csempészni az oktatási rend-

BEVEZETŐ

szerbe. Akik létrehozzák az új tudást, azoknak is kellene bevinniük, de ritkán kerülnek olyan pozícióba, hogy valóban befolyásos tanárokká válhatnának. Az újító ötletek megalkotói általában nem jók abban, hogy összefoglalják és továbbadják a gondolataikat. Az oktatási rendszert a mostaninál sokkal rugalmasabbá kellene tenni, nyitottabbá az új és időszerű gondolatokra, függetlenül attól, honnan származnak.

GROF: Bizony, oktatási intézményeink rossz irányba tekintenek, és idejétmúlt világnézetet tanítanak. Ezzel pedig csak állandósítják és megerősítik a jelenlegi világhelyzetet. Nézzük például a történelmet. A spirituális, transzperszonális értékeket senki nem méltányolja. Hányszor előfordul a történelemórán *Dzsingisz kán, Napóleon, Hitler és Sztálin* neve. *Buddhát* viszont alig emlegetik. A hangsúly a szembenálláson, a harcra, a vetélkedésen van – ki nyer, és ki veszít. A negatív szereplők pedig általában a kelleténél sokkal nagyobb figyelmet vonzanak és kapnak.

RUSSELL: A mostanáig emlegetett dolgok nagy része el sem hangozhatna a jelenlegi oktatási rendszeren belül. A misztikus élményeket például nem eviláginak tartják. Vagy próbálnánk csak órát tartani a különleges tudatállapotokról – valószínűleg jókora ellenállásba ütköznénk.

GROF: Ha valami transzperszonálisat, valami igazán spirituálisat akarnánk tanítani, azzal lenne csak igazán gondunk. Hiszen nemcsak a materialista tudósok viseltetnének iránta ellenszenvvel, hanem a szervezett vallások is.

LÁSZLÓ E.: Márpedig maga a tény, hogy összehívtak bennünket, és beszélgetésünket kiadják, azt jelzi, hogy van érdeklődés ezek iránt a témák iránt. Tíz, vagy talán csak öt évvel ezelőtt még aligha adatott volna meg nekünk ez a lehetőség.

GROF: Én optimista vagyok, legalábbis mérsékeltlen optimista, különösen, ha figyelembe veszem azt is, hogy a színpadok mögött esetleg olyan jelentős tényezők is működnek, amelyeket még nem látunk tisztán.

LÁSZLÓ E.: Én is azt gondolom, hogy bízunk kell ebben. Ha léteznek ilyen tényezők, akkor egyre inkább meg is mutatkoznak majd.

De az azonnali, legsürgősebb kérdés az, hogyan tudnánk betörni nemcsak az oktatási rendszerbe, hanem az egész nyilvános információs rendszerbe, legfőképpen a sajtóba és az elektronikus médiába. Pillanatnyilag a rendszer főleg szenzációt hajhász, olyan híreket, amelyek a legszélesebb körben eladhatók. Az számít „valódi” hírnek, ami erőszakról vagy katasztrófáról tudósít, vagy a világ egy-két főbb közismert személyiségének valamely nyilatkozatát vagy cselekedetét meséli el. Azok a folyamatok, amelyek a mélyben zajlanak, és formálják a világot, egyszerűen el sem jutnak a nagyközönség tudatáig – nem számítanak hírértékűnek.

Vannak persze pozitív fejlemények is, és elmondhatjuk, hogy alig néhány éve nem volt még ennyi tévéműsor és riport a környezeti, erőforrásbeli, népesedési, fejlesztési és hasonló problémákról. Érzékelhetően nő az emberek tudatossága, mégis túl lassan ahhoz, hogy hamar létrejöhessen egy erős mozgalom, ami valóban hatékony változást indíthat el.

GROF: Kultúránkban a média hatáskörébe tartozik az információterjesztés, és jórészt a média formálja a közvéleményt is. Úgy érzem, hogy ebben a tekintetben csakhamar kritikus fordulóponthoz érkezünk. Régebben az volt a határozott tendencia, hogy a média válogatás nélkül kétségbe von és kinevet mindent, ami a „New Age”-hez tartozhat – azaz tulajdonképpen mindent, ami megkérdőjelezte a szokásos gondolkodási és cselekvési sémákat, *David Bohm* holografikus világegyetem-

BEVEZETŐ

modelljétől kezdve a nudista maratonokon és a kristálygömbből való jövendölésen keresztül a piramis-erőig. Az utóbbi időben viszont megváltozott az attitűd. Egyre gyakrabban kerülnek transzperszonális témájú könyvek a bestsellerlisták élére, és egyre több transzperszonalitással foglalkozó film lesz kasszasiker. A kiadók lassan rájönnek, hogy ezek a témák erősen foglalkoztatják az embereket, tehát jó pénzért eladhatók. A média vezetői pedig ámulnak, milyen magas nézettséget érnek el a transzperszonális műsorok, mint például *Bill Moyer* beszélgetései *Joseph Campbell*-el. Márpedig a nézettségi mutató nyelvét értik a média vezetői, és válaszolnak is rá. Mihelyt rájönnek, hogy ez valami olyasmi, ami valóban érdekli az embereket, hamar felgyorsulhatnak a események.

LÁSZLÓ E.: De hogyan tudjuk elérni, hogy ez a folyamat mihamarabb, még időben kiteljesedjen?

GROF: Máris óriási változások történtek. Gyakorlatilag a figyelem középpontjába került a környezetvédelem, és óriási az igény a természetes módon előállított élelmiszerekre, holott régebben mindkettőt kinevették, mint valami hippibolondériát. Pedig szó sincs arról, hogy valami nagyszerű stratégia alapján sikerült volna megváltoztatni a közvéleményt és befolyásolni a médiát. A folyamatot az indította el, hogy emberek tíz- és százazeiben, mint bennünk is, valamilyen úton-módon lezajlott a változás. Ezek az emberek már érintettek a világ dolgaiban, és megtesznek minden tőlük telhetőt, hogy érzéseik szerint éljenek. Mindegyikük csak egyetlen homokszem a sivatagban, de együtt már nagy erőt jelenthetnek.

RUSSELL: Emberek ezrei és milliói teszik azt, amit helyesnek gondolnak. És mindenkinek más a helyes. Te *Stan*, teszed a dolgod. Úgy érzed, hogy ez a helyes, és teljes erővel munkálsz. Te is *Ervin*, és én is. Mindannyian tudásunk legjavát adjuk, és emberek százazeit tudhatjuk magunk mellett, akik

ugyancsak teszik a dolguk – úgy járulnak hozzá az egészhez, ahogy helyesnek érzik.

A kulcskérdés az, hogyan végezhetnénk mindannyian még hatékonyabban, még nagyobb eredménnyel a munkánkat. Hiszen minél hatékonyabb vagyok a saját szakterületemen, annál inkább elő tudom idézni a változást másokban. És minél hatékonyabbak ők, annál erősebb hatással lehetnek rám.

Abban, hogy író vagyok, az okozza számomra az egyik legnagyobb örömet, ha találkozom emberekkel, akik elmondják, hogy valamelyik könyvemben olvastak valamit, ami mély nyomot hagyott bennük – mintha az élet kirakós játékának egy darabja a helyére került volna. És biztos vagyok benne, *Stan*, hogy Te is ezt az örömet érzed, amikor visszajelzést kapsz a légyógyakorlat-workshopok résztvevőitől. Valamennyien azon igyekezünk, hogy összeszedegessük azokat a mozzanatokat, amelyekből bizonyosságot kapunk, hogy van értelme az életünknek, és boldogabban, egészségesebben és figyelmesebben élhetünk tovább. Minden apró részlet számít. És néha megtörténik, hogy az újonnan megtalált kicsi darabka lesz éppen az, amelyik egyszer csak maga köré rendezi a többi, és elvezet az áttöréshez, vagyis a spirituális felébredéshez.

Ha azt gondoljuk, hogy nekünk kell megváltoztatnunk másokat, a lényegét tévesztjük szem elől. Úgy érezhetjük, hogy kivételesek vagyunk, hogy mi vagyunk vezető helyzetben, és nekünk kell irányítanunk a történéseket. Pedig egy kezdődő mozgalom egyenértékű tagjai vagyunk. A legfontosabb tehát, hogy megkérdézzük magunktól: hogyan hozhatom az életemet leginkább összhangba ezzel az induló mozgalommal? Hogyan érhetem el, hogy az én kis százezredrésnyi hozzájárulásom továbbblendítse a változást?

LÁSZLÓ E.: Azt mondod, *Peter*, hogy ha valamennyien tesszük a dolgunk, méghozzá jól, akkor elindulhat egy hatékony folyamat.

BEVEZETŐ

GROF: Én egyetértek ezzel, de hozzá kell tennem, hogy nem elég megfigyelni a kinti helyzetet, nem elég csak a kifelé irányuló cselekvésekre összpontosítani. A párhuzamos belső munkára is szükség van. Többek között *C. G. Jung* is hangsúlyozta, hogy bármit teszünk a világban, azt rendszeres önfelfedező munkával és pszichénk tudatalatti részének folyamatos vizsgálatával kell kiegészítenünk. Arról beszélt, hogy kapcsolatban kell állnunk lényünk magasabb aspektusával, az Énnel, és akkor hozzáférhetünk ahhoz a bölcsességhez, amit a kollektív tudatalatti és a spirituális források nyújthatnak számunkra. Olyan mély információt és erőt kapunk ebben a folyamatban, hogy segítségünkkel könnyebben rátalálunk a világ számunkra járható útjaira.

LÁSZLÓ E.: Tegnap már volt szó arról, hogy amit „belül” teszünk, hatással van a „külső” dolgokra. Azt is mondtuk, hogy ha az emberek tisztában lennének a „bent” és a „kint” kapcsolatával, nagyobb felelősséget éreznének a belső munka iránt, és így jobb eséllyel pályázhatnának kinti sikerekre.

RUSSELL: Mindhárman hiszünk abban, hogy léteznek csodák. De a csodákat nem mi *idézzük elő*, csak azt tudjuk megtanulni, hogyan *segítsük elő* a létrejöttüket. Úgy tűnik, hogy ezt leginkább a helyes belső állapot, a helyes tudatállapot kifejtésével érhetjük el.

Nemrég említettük a szinkronicitásokat, és elmondtam, hogy tapasztalataim szerint erős összefüggés van belső állapotom és a környezetemben történő szinkronicitások között. Nem én idézem elő a szinkronicitásokat, azok természetüknél fogva véletlenszerűek, kívül vannak a hatáskörömön. Annyit viszont tehetek, hogy olyan tudatállapotba hozom magam, amely elősegíti ezeknek a jelenségeknek a létrejöttét.

Ugyanez igaz kollektív szinten is. Minél magasabbra emelkedik tudatunk kollektív szintje, annál nagyobb esélyt adunk a

váratlan csodáknak. Lehet, hogy fogalmunk sincs arról, hogy mi fog történni, mikor és hogyan, de azzal, hogy odafigyelünk belső jólétünkre, megnövelhetjük a valószínűségét annak, hogy valami történjen.

LÁSZLÓ E.: Amit mondasz, eszembe juttatott egy élményt. Valamikor régen esett meg velem, a zene kapcsán. Amikor az ember játszik – nem kell ennek nyilvános előadásnak lennie, elég, ha magunknak játszunk –, és minden jól alakul, úgy, ahogy kell, nem pedig úgy, ahogy tudatosan működtetni akarjuk, az egész előadás magától egységes mintába rendeződik. Az embert elfogja az az érzés, hogy része lett egy nagyobb történésnek, valahogy bekapcsolódott. Nagyszerű érzés! És nem lehet szándékosan előidézni, de vannak dolgok, amelyekkel felkészülhetünk rá. Ha az ember nincs kellően felkészülve, sosem fog ilyen történni vele. Amikor viszont megtörténik, az olyan, mintha „egy erő vinne magával”. És talán tényleg létezik ilyen erő, csak meg kell tanulnunk, hogyan menjünk vele. Vajon meg lehet erre tanítani az embereket is?

RUSSELL: Szerintem igen. Saját tapasztalatomból tudom, hogy ami visszatart attól, hogy egy hullámhosszra kerüljek az erővel vagy nevezzük bárhogy, az nem más, mint saját ellenkezésem, merevségem, amely a félelmeimben gyökerezik. A félelem nagyon hasznos folyamat, amennyiben biológiai veszély fenyeget bennünket, de napjaink nyugati társadalmában a legtöbb fizikai veszélyt már felszámoltuk. Aligha támadnak meg bennünket vadállatok, nemigen van szükség arra, hogy fussunk az életünkért. Leginkább pszichoszociális félelmeket élünk át, amelyek neveltetésünkből és gyermekkori tapasztalatainkból származnak. Félünk attól, mit gondolnak rólunk mások, félünk a bizonytalanságtól, a kontrollvesztéstől, és így tovább. Ilyen félelmek tartanak vissza bennünket attól, hogy teljes életet éljünk, hogy belevevessük magunkat az áradatba.

BEVEZETŐ

Lelkünk mélyén állandóan résen vagyunk, nehogy pszichológiai jólétünk valamiféle veszélybe kerüljön.

Az egyik legfontosabb dolog, amit magunkért tehetünk, az az, hogy felszínre hozzuk ezeket a félelmeket, megnézzük, mik is valójában, és megtanulunk nélkülük élni. Minél inkább látom, mennyire alaptalan a legtöbb félelmem, mennyire nincs mögöttük valós tartalom, annál kevésbé gátolják a kapcsolataimat, a kommunikációm és azt, ahogy a többi embernek válaszolok. Minél inkább megszabadulok a félelmeimtől, annál inkább képes vagyok rá, hogy benne éljek a „áradatban”.

GROF: Ennek a nyitottságnak a legnagyobb akadály az, hogy élete során az ember traumatikus élmények sokaságát éli át, amelyek érzelmi és fizikai gátakat hoznak létre benne, egy világtól elzáró reichi páncélt. De van azért mód arra, hogy szétfeszítsük ezt a páncélt, hogy kiszabadítsuk magunkat ezeknek a traumatikus bevésődéseknek a fogságából, és nyitottabbá váljunk az emberek, a természet és a világegyetem felé.

LÁSZLÓ E.: Az, akinek volt transzperszonális élménye, jobb tagja lesz a közösségnek?

GROF: Ha csak egyszer történik meg velem, még nem feltétlenül, bár arra is volt már példa. Láttam olyat, hogy valaki élete teljesen megváltozott egyetlen mélyreható pszichedelikus vagy holotropikus légzőgyakorlat után. De persze nem ez az általános. A pozitív átalakulás valószínűsége akkor nő meg jelentősen, ha az illető az állandó, szisztematikus, személyes keresés útját járja.

LÁSZLÓ E.: Úgy találod tehát, hogy a legtöbb embernek transzperszonális élmények egész sorát kellene átélnie, ami több hétig, hónapig, sőt akár évig eltarthat?

GROF: Bizony. Én magam a klinikai munka során fedeztem fel a transzperszonalitás világát. Többször tapasztaltam, hogy

valaki terápiás céllal indult el ezen az úton, mert érzelmi és pszichoszomatikus gondjai voltak. Néhány foglalkozás után viszont rádöbbsent, milyen sokféle dimenziója létezik a pszichénének, és attól kezdve elsődleges célja már nem a terápia volt, hanem az, hogy végigjárja a filozófiai és spirituális keresés útját, és megtalálja a mélyebb értelmet. Aki ezen az úton elindult, már teljesen másképp látta önmagát, a többi embert, a természetet és egyáltalán: az életet.

A valóság új térképe...?

LÁSZLÓ E.: Változik a tudat, új felismerések születnek. Mindebből adódik egy kérdés, amelyet mindkettőtöktől meg szeretnék kérdezni, ugyanis különösen érdekes és fontos. Ez pedig nem más, mint az, milyen a világról alkotott képünk. Jelen korunkban ez a kép erősen töredezett, csupa repedés – különhasadt egymástól az elme és a test, a belső és a külső, az ember és a világ...

GROF: Arra célzol, *Ervin*, hogy szükség lenne egy átfogó paradigmára, amely egyesítené a sok különvált látásmódot, és egy rendszerbe fogná össze azokat.

LÁSZLÓ E.: Beszéltünk már a tudományon belüli paradigmaváltásról, de most ideje továbblépnünk. Milyen paradigmának a létrejöttét várjuk? Milyen paradigmára van most igazán szükségünk? Nyilvánvaló, hogy az új paradigmának egységbe kell rendeznie a valóságról alkotott mostani, töredezett térképet. Egybe kell fognia a természettudományok minden frissen felfedezett ismeretét, legfőképpen az új fizikáét, és ezt a tudást bele kell építenie a humán- és társadalomtudományok gondolatrendszerébe. Mérföldkö lenne egy ilyen paradigmaváltás, hiszen bizonytalan idöket élünk, olyan idöket, amelyek na-

BEVEZETŐ

gyon érzékenyen reagálnak minden „ingadozásra”, minden új gondolatra, világnézetre és értékre, még akkor is, ha ezek önmagukban aprónak és látszólag jelentéktelennek tűnnek. Ilyen körülmények között egy új *Hitler* is felbukkanhat, de akár egy új *Messias* is. Tudatában kell lennünk, mekkora ereje van a gondolatoknak, és mekkora ereje van annak is, ha támogatunk egy gondolatot, főleg, ha ez a gondolat korunk legkínzóbb hiányaira kínál megoldást. Vagyis azokat a paradigmákat kell népszerűsíteni, amelyek pozitív hatással lehetnek az emberiségre, sőt az egész világra.

GROF: Az egyik gond szerintem az, hogy a régi paradigma alapelemei, fogalmi építőkövei nagyon logikusnak és nyilvánvalónak tűnnek, és sokkal könnyebben felfoghatók. A newtoni mechanika alapelveit igazán nem nehéz megérteni, hétköznapi bölcsességként hangzanak, hiszen megfelelnek annak, ahogy a mindennapok embere érzékeli a világot. Ezzel szemben a feltételezhető új paradigma megértése több tudományágban való alapos jártasságot kívánna – érteni kellene például a magas szintű matematikához, a kvantum- és relativitásfizikához. Ráadásul legfőbb tételei nem közelíthetők meg intuícióval, legalábbis nem köznapi tudatállapotban.

Gondolj csak a saját munkádra, *Ervin*. A kisujjadban vannak a természettudományok, és képes vagy arra, hogy a legkülönbözőbb tudományágak adatait egészen újszerű módon társítsd egymáshoz. Az átlagolvasónak viszont igencsak nehéz a szükséges háttértudás nélkül megértenie, amit mondani akarsz. Az a feladat tehát, hogy ezeket a gondolatokat köznapi nyelvezetre lefordítsuk, és úgy mutassuk be, hogy abból az átlagember is erőt merítsen.

LÁSZLÓ E.: *Stan*, én nálad optimistább vagyok, az új paradigma erejét és terjedését illetően. Nem hinném, hogy összetettebb lenne, mint a régi: alapjait tekintve nagyon is egyszerű.

Említettük már *Alfred North Whitehead* nevét. Na már most, *Whitehead* egyik tanítványa, *Stephen C. Pepper*, aki maga is nagy filozófus lett, egész könyvet szentelt a „világhipotéziseknek”. Kimutatta, hogy csupán fél tucat alapvető világhipotézis létezik, vagyis olyan gondolkodási mód, amely koherens egységben látja az embert és a világot. Az egyik ilyen, az úgynevezett organicista hipotézis. Ez az, ami most van feljövőben. E szerint a nézet szerint a világ egy organizmushoz hasonlít – nemcsak az emberi lény, hanem az egész bioszféra, sőt maga a világegyetem is. Nagyon természetes látásmód ez. Ha az ember eszerint kezd gondolkodni, a dolgok egyszeriben helyükre kerülnek. Gyakran tapasztalom, hogy ha hiába keresem valami új eredménynek az értelmét, csak nézőpontot kell váltanom, máshonnan kell átgondolnom, és egyszer csak részévé válik egy nagyobb mintának. Annak az egésznek, amit *Gregory Bateson* úgy hívott: „a minta, amely összeköt”.

Az organicista hipotézis nagyon új gondolatnak tűnik, pedig valójában egyike a legrégebbieknek. Csak most új köntösben tért vissza: az új tudományok konkrétábbá és megbízhatóbbá tették. De egyáltalán nem nehéz megérteni. Csak arról van szó, hogy „kinevelődtünk” belőle, mert helyét sokáig elfoglalta a newtoni, mechanisztikus világhipotézis.

GROF: Nem gondoljátok, hogy az egyik problémát éppen az jelenti, hogy a newtoni világbépe sok tekintetben egy és ugyanaz, mint a valóság hétköznapi felfogása? Hiszen olyan nyilvánvaló és logikus módon szemléli a világot.

LÁSZLÓ E.: Ez csak annak tűnik így, aki a nyugati vagy elnyugatiasodott világban nőtt fel.

GROF: Gyakran láttam, hogy misztikus állapotban az emberek számára megnyílik a világ másféle érzékelésének és értésének közvetlen tapasztalati útja. A transzperszonális ta-

BEVEZETŐ

pasztalet van olyan erős, hogy fel tud ébreszteni bennünket abból, amit *William Blake* némiképp igazságtalanul „*Newton* álmának” hívott. Abban viszont már nem vagyok biztos, hogy pusztán intellektuális eszközökkel meggyőzően át lehet-e adni a világegyetem új, organikus modelljét olyanoknak, akiknek még soha nem volt ilyen irányú közvetlen élményük. Főleg, ha mostanáig az ellenkező gondolkodást sulykolták beléjük.

Mindenképpen segítség lenne, ha az új gondolkodásmódhoz hozzá lehetne rendelni valami olyan mitológiai képzetet, ami érvényes a nyugati kultúrára. *Joseph Campbell* is leginkább ezt a témát kutatta. A letűnt korok kultúráinak tanulmányozása során kimutatta, hogy valamennyi mögött ott állt egy erős mitológiai világ, amely fenntartotta és előrevitte az adott kultúrát. *Campbell* azt próbálta megállapítani, vajon egy adott kultúra jelenében azonosítható-e az uralkodó mítosz, vagy csak később, rálátással tudjuk meghatározni. Ilyen kérdéseket tett fel: Milyen mitológiában élünk most? Tudjuk-e azonosítani? Felszínre tudjuk-e hozni valamiképp, hogy gyűjtőszikraként, ihletőként használjuk tudatosan?

RUSSELL: A mechanisztikusan nevelt nyugati elmének más gondja is van az organikus modellel. Nevezetesen az, hogy ez a modell részvételt követel. Azt érezteti velünk, hogy az élő világegyetem részei vagyunk. Redukcionista modelljeink és a „józan észre” épülő köznapi gondolkodás az ellenkező irányba mutatnak: elválasztanak bennünket az egésztől.

GROF: Pedig sok kultúrában lehetséges volt ez: az emberek a világegyetem részeként éltek, és úgy érezték, kötődnek mindenhez és részét képezik mindennek. Viszont az erre képes kultúrák beavatási rítusaik, misztériumaik és spirituális gyakorlataik során elő tudtak idézni közvetlen transzperszonális élményeket. Összehasonlíthatatlanul könnyebb volt náluk megtapasztalni ezeket az élményeket, mint a mi kultúránkban.

LÁSZLÓ E.: Egymástól elkülönült intézményeink és életmódjaink csak bajt okoznak. Nem teszik lehetővé, hogy mi is egységes, holisztikus, részvételre épülő élményekhez jussunk. A bennünket fenyegető válság egyúttal az önmagunk és a világ megtapasztalására kidolgozott nyugati módszer kollektív kudarca is lesz. Felmutatja majd, hogy minden összefügg mindennel, és egyúttal minden függ is mindentől. Érvényre juttat majd egy másik világlátást. De hogy ezt az organicista látásmódot hogyan lehet még idejekorán eljuttatni a közönséghez, azért, hogy ne kínok árán kelljen megtanulnunk – ez bizony fogas kérdés.

RUSSELL: Igen, a legtöbb ember inkább nem is gondolja át, mi a baj a mostani modellel. Nem hajlandóak megválni kedvenc hiteiktől és viselkedésmintáiktól, amíg rá nem kényszerülnek – csak lehet, hogy akkor már késő lesz.

Hasonló dolog történik egyéni szinten is. Éli valaki a maga egészségtelen életét, az orvos meg szónokol, hogy abba kellene hagyni a dohányzást, meg kellene változtatni az étkezési szokásokat, többet kellene mozogni, és hasonlók. De aki semmi jelét nem látja annak, hogy bármi gond lenne, könnyen figyelmen kívül hagyja a jó tanácsot. Miért is változna, ha nincs szükség rá? Aztán egyszer csak megtörténik a baj. Szívinfarktus, rák, vagy valami más betegség, ami miatt mégis oda kell figyelni arra, amit már tíz éve mondogatnak neki. Amíg kényelmesen élhetünk, rá nem vesszük magunkat olyasmire, ami veszélyességgel jár. Csak ha bajba kerülünk, akkor hisszük el, hogy tényleg változtatni kell valamin. Ezért legjobb lesz abban reménykednünk, hogy nemsokára itt a válság: akkora válság, amely felébreszt, de nem pusztít el bennünket.

LÁSZLÓ E.: Csak ezt a valóságban nem olyan egyszerű előidézni.

RUSSELL: Nem is azt mondom, hogy nekünk kell előidéz-nünk. Arról beszélek, mi van, ha csak akkor térünk észre, ami-kor már bekövetkezett a baj. Igaz, nem mindenki várja meg, hogy beteg legyen: van, aki hallgat a jó tanácsra, és még azelőtt változtat az életén, mielőtt elérné a betegség. Nekünk is ezt kellene propagálnunk globális szinten.

LÁSZLÓ E.: Egyetértek. De ez annál inkább megerősíti azt a feltevést, hogy minél hamarabb új látásmódra van szükség, önmagunk és a világ megismeréséhez – új térképet kell alkot-nunk a valóságról. *Stan*, Te a könyveidben az elme új kartog-ráfiájáról beszélsz. Ez nem jelentheti egyben azt, hogy a világ-egyetemre is új kartográfia érvényes? Hiszen ha az elmének, amely kapcsolatban áll a világegyetemmel, vannak meglepő oldalai, akkor a világegyetemben is lenniük kell szokatlan dolgoknak. Akkor nyilván másféle térkép érvényes, nem a most elfogadott.

GROF: A pszichének ez az új, jelentős mértékben kiterjesz-tett térképe, amelyről már régóta írok és beszélek, egyúttal a valóság új térképe is, mivel az élmények két új kategóriája, amellyel a hagyományos kartográfia kiegészül, nem patológiai torzulásnak számít, hanem a létezés valódi aspektusait és biro-dalmaid jelöli. Az első kategóriába tartozó élmények esetében a világ olyan, amilyennek a mindennapi életből ismerjük – csak gyökeresen más szemszögből közelítjük meg. A világ alkotóelemeit nem tárgyakként tapasztaljuk meg, hanem mi magunk *válunk* azokká. Ezáltal, meglepő módon, teljesen új információkat kapunk róluk. A világegyetem megismerésének ez tehát alapvetően más útja: eddig azt tettük, hogy vizsgálá-tunk tárgyának különböző vonásait érzékszerveinkkel igyekez-tünk megragadni, majd analizáltuk és szintetizáltuk a szerzett információt – most úgy is lehet tudást szerezni, hogy ezekké a tárgyakká válunk.

A második kategóriába tartozó élmények még meglepőbb felfedezést mutatnak. A valóság olyan dimenzióiról adnak hírt, amelyeknek a nyugati ipari civilizáció a létét is tagadja. A létezés mitológiai dimenzióiról beszélek, azokról az archetipikus lényekről és birodalmakról, amelyeket az ősi és a törzsi kultúrák isteniként tiszteltek. És mégis, ha megtapasztaljuk őket, ugyanolyan valóságosak, sőt még valóságosabbak, mint az anyagi világban szerzett mindennapi élményeink. Ezekről is új és pontos információt kapunk, olyan ismeretet, ami még nem volt a birtokunkban.

LÁSZLÓ E.: Tehát ezek az élmények elvezethetnek bennünket a valóság teljesen új térképéhez.

GROF: Bizony. Most tulajdonképpen *C. G. Jung* kollektív tudatalattijáról beszélünk, vagy legalábbis annak egyik fontos részéről. Másik fontos része a történelem köre, ami annyit tesz, hogy a kollektív tudatalatti az emberiség egész történelmének emlékezetét tartalmazza. *Jung* nem mindig világos az archetipusos tartományt illetően. Kezdetben úgy tartotta, hogy ez velünk született, és eredendően része az agy „hardverjének”, némiképp hasonlóan az ösztönös viselkedésre való hajlamhoz. Máskor viszont az emberiség kulturális örökségének részeként emlegette. Még később a konszenzusos valóság fölé rendelt ősi, kozmikus mintákat látott az archetipusokban.

A különleges tudatállapotok tanulmányozásából származó megfigyelések ezt a harmadik verziót támasztják alá. Arra utalnak, hogy az archetipusok köre a konszenzusos valóság és a kozmikus teremtő erő nem differenciált tudata között helyezkedik el. Áthatja és alakítja az anyagi világ dinamikáit. A Nagy Istenanya archetipusa például olyan, mint egy egyetemes minta, amely minden egyes anyában sajátos kifejezést nyer.

Arra a hosszas filozófiai vitára gondolok itt, amely a nominalisták és a realisták között folyt a platóni ideák kap-

BEVEZETŐ

csán. A nominalisták úgy látták, hogy az ideák absztrakciók, és csupán az alapul szolgáló konkrét dolgok léteznek; míg a realisták azt tartották, hogy ténylegesen van egy olyan birodalom, ahol a platóni ideák önálló módon léteznek. A különleges tudatállapotok egyértelműen a realisták feltételezését támasztják alá. Semmi kétség, hogy ezekben az állapotokban az archetipusok világa nagyon meggyőzően tapasztalható. Ellátogathatunk a legkülönbélebb archetipikus birodalmakba, amelyeket ugyanúgy benépesítik a mitológiai lények, ahogy az anyagi világot az emberek, állatok és növények. Úgy tűnik viszont, hogy az archetipikus lények sokkal magasabb energiaszinten léteznek, és a természetfelettség jól érzékelhető aurája veszi körül őket. Nyilvánvalónak tűnik, hogy magasabb rendbe tartoznak, de a mi szintünk történéseit is befolyásolhatják. Ezért tartották őket isteneknek az ősi és a törzsi kultúrák. És ez a hozzáállás teljesen érthető.

LÁSZLÓ E.: Tudnál mondani néhány közelmúltbeli példát is, *Stan*?

GROF: Évekkel ezelőtt volt egy érdekes film: *Iaszón* és az argonauták története, amint az aranygyapjút keresik. A cselekmény két szinten zajlott. Egyik szinten volt az anyagi világ, ahol *Iaszón* és csapata mindenféle kalandba keveredett, a másik szinten pedig az olümposzi istenek és istennők világa, amely ugyancsak mozgalmas dramaturgiával bonyolódott – viszályok, feszültségek, szerelmek és sok minden más. A két szint egyértelműen összekapcsolódott. Az istenségeknek megvolt a saját hatáskörük a Földön, voltak kedvenceik és ellenségeik az emberek között. Ami az istenek világában történt, azonnal megjelent az anyagi világ eseményeként: az emberhősöknek viharral, vadállatokkal és egyéb nehézségekkel kellett szembenézniük – vagy éppen ellenkezőleg, sorsuk szerencsés fordulatot vett.

A színvonalas asztrológia mélyén is hasonló elgondolás rejlik. Ott az a lényeg, hogy az emberi intrapszichikus történések és a külvilág eseményei egyaránt archetipikus dinamikákat fejtenek ki, amely dinamikák viszont a bolygók mozgásának és helyzetének feleltethetők meg. Mivel a bolygók láthatóak, belőlük következtethetünk arra, mi történik az archetipusok világában, indirekten tehát arra is, milyen energiaminőségeket várhatunk az anyagi világban. Ez szinkronisztikus kapcsolat, semmi köze sincs az oksági viszonyhoz. Nem csoda hát, hogy a materialista tudósok, akik szigorúan ok-okozati rendszerekben gondolkodnak, annyira tiltakoznak az ellen, hogy talán mégis van valami az asztrológiában.

LÁSZLÓ E.: Jung elméletének is van egy vonala, amely ebbe az irányba mutat. Jól tudjuk, hogy Jung az archetipus fogalmát *Wolfgang Pauli*val közösen dolgozta ki. Megdöbbenette az a tény, hogy mialatt az ő kutatása az emberi psziché területén olyan „ábrázolhatatlan” dolgokhoz vezetett el, mint az archetipusok, a kvantumfizika kutatásai ugyanígy „ábrázolhatatlan” dolgokat mutattak ki: a fizikai világegyetem mikrorészecskéit, olyan létezőket, amelyekre, úgy tűnik, nincs kielégítő leírás. Jung arra a következtetésre jutott, hogy ha már két vagy több ábrázolhatatlan dolog léte feltételezhető, akkor valószínű, hogy nem két vagy több tényező áll a jelenségek háttérében, hanem csak egy. Úgy vélte, hogy az egyetlen közös tényező, amely a fizika és a pszichológia világát a mélyben összeköti, az az „*unus mundus*”. Eszerint a tudat és az anyag – a *psyche* és a *physis* – birodalma ugyanannak a transzcendentális valóságnak, az egységes *unus mundus*nak egymást kiegészítő aspektusai. Az archetipusok olyan alapvető dinamikai minták, amelyek különböző megjelenései egyaránt jellemzik a mentális és a fizikai folyamatokat. A mentális jelenségek birodalmában képeket és gondolatokat szerveznek, a fizika birodalmában az anyag és az energia szerkezeteit és átalakulá-

BEVEZETŐ

sait szervezik. Az alapvető valóság mégis az *unus mundus*, ez pedig önmagában se nem fizikai, se nem pszichikai: fölötte, vagy inkább mögötte áll ennek a két birodalomnak. Itt persze eszünkbe jut *David Bohm* nemrégiben született elmélete a benne rejlő rendről. Ez is azt az időn és téren túli transzcendens birodalmat jelöli, ahol minden összetartozik. Csak az választja szét őket, hogy mi a megnyilvánult renddel állunk kapcsolatban, azzal a renddel, amely „kibontakozik” az időben és a térben.

GROF: Hasonló elméletet találhatunk *Whitehead* folyamat-filozófiájában is. A világegyetem egész múltja ott van minden egyes új pillanatban, minden létrejövő eseményben, mint az okozati hatás része. *Whitehead* Istent is beleszámítja ebbe, és azt a területet is, amit ő az „örök tárgyak” birodalmának hív. Ismeritek *Rick Tarnas* legutóbbi könyvét, a *The Passion of the Western Mind (A nyugati elme szenvedélye)*?

LÁSZLÓ E.: Igen, olvastam. *Tarnas* felvázolja az európai gondolkodás történetét, és kimutatja, hogy a vita végig azon folyt, mi a kapcsolat a valóság két szintje között: hogyan kötődik egymáshoz az ismerős, tapasztalati világ és az archetipikus, platóni vagy magasabb valóság. Egyébként azt is kimutatja, hogy az európai történelem folyama szisztematikus megfeleléseket mutat a bolygók helyzetével. Az Uránusz például mindig kapcsolatban állt a nagy felfedezésekkel, a nagy prométheuszi figurákkal, mint *Newton*, *Descartes*, *Freud*, *Jung* vagy *Darwin*.

RUSSELL: Ez a megfelelés azt is jelenti, hogy az asztrológia megjósolhatja, mikor történik egy újabb nagy felfedezés?

GROF: Lehetővé tesz archetipikus jóslatokat, amelyek az érintett energiák minőségére következtetnek, de konkrét jóslatokat nem várhatunk tőle. Bizonyos mértékű kreativitás és

játékosság is szerepet játszik tehát, míg az archetípusok hűek maradnak sajátos természetükhöz. Most például hamarosan hármass együttállás várható: az érintett bolygók az Uránusz, a Neptunusz és a Jupiter. Az asztrológia fogalmai szerint az Uránusz többek között a prométheuszi természetű nagy felfedezésekkel és forradalmi változásokkal áll kapcsolatban. A Neptunusz a határok megszűnését és a misztikus tudatosság erősödését jelzi. A Jupiter viszont gyakorta megnövel és felerősít mindent, amivel csak kapcsolatba kerül. Jósolhatnánk tehát azt például, hogy az asztrológiai archetipikus energiáknak ez a kombinációja hatalmas, óceáni természetű spirituális forradalomként jelenik majd meg, és különféle határok megszüntetését és átlépését is magával hozza. A berlini fal leomlása, Németország egyesítése, Kelet-Európa felszabadítása, a szovjet szuperhatalom felbomlása voltak az első jelei ennek az archetipikus hatásnak.

Teljesen eltér ez az 1960-as évek forradalmaitól, amelyek szintén három bolygó együttállásakor történtek, de akkor a Neptunusz helyett a Plútó volt a harmadik. A Plútó a dionüszoszi energiát képviseli, a szex, a halál és az újjászületés kapcsolódnak hozzá, és erős, dinamikus erőket mozgósít. Következésképpen a forradalmi lendület is másféle minőséget kapott, és vad összecsapásokhoz vezetett a rendőrséggel és a többi hatósággal.

Hadd tegyem hozzá, hogy *Rick Tarnas* írt egy külön kis füzetecskét is arról, milyen szerepet játszik az Uránusz a tudományos, művészi és társadalmi forradalmakban. Az a címe: *Prometheus the Awakener (Prométheusz, az ébresztő)*. Ebben a füzetben leírja például, hogy *Einstein* az Uránusz hatása alatt állt a századelőn, és ennek következtében egyetlen év leforgása alatt három olyan dolgozatot is publikált, amelyek forradalmasították a fizikát. Később *Einstein* a Szaturnusz hatása alá került, ekkor bonyolódott elméleti vitákba *Niels Bohrral*, és

BEVEZETŐ

fejtett ki erősen konzervatív nézeteket a kvantumfizikával kapcsolatban. *Darwin*nak is volt hasonló Uránusz-időszaka, amikor hajója, a *Beagle* elérte a Galápagos-szigeteket, és ő hirtelen revelációval egységes elméletet fedezett fel: a fajok evolúcióját.

LÁSZLÓ E.: Valóban vannak olyan megfelelések a természeti világban, amelyek zavarba hozzák az elmét. Mintha a természetben olyan, magasan kifinomult erők és energiák is működnének, amelyekről egyelőre semmi tapasztalati ismeretünk sincs, bár úgy tűnik, hogy szimbolikus szinten tudunk róluk.

GROF: Az asztrológiai világnézet maga nem utal specifikusan ilyen vagy olyan erőre – a valóságot nem ok-okozati viszonyokban, hanem inkább szinkronisztikus elrendezésben látja. A kozmoszról alkotott átfogó képe egységes, szorosan összekapcsolt rendszert mutat, amely valójában egy felsőbbrendű intelligencia által tervezett, mélyben rejlő alaprajz felszíni megjelenése.

RUSSELL: Nem nagyon ismerem az asztrológia mai gyakorlatát, de érdekel, mit olvastak ki a régiek az égből, és érdekelnek az asztrológia gyökerei is. Voltam olyan szerencsés, hogy évekig Anglia olyan területén éltem, ahová szinte egyáltalán nem szűrődött be fény a környező utakról és városokból, teljesen tisztán lehetett tehát látni az éjszakai eget. Nézelődéseim nyomán már el tudom különíteni a bolygók mozgását a háttérben lévő csillagokhoz képest.

Ma is ugyanúgy látjuk az eget, mint az évezredekkel előttünk élt emberek, azzal a különbséggel, hogy ők sokkal sötétebb vásznat néztek, mint mi most. Ha lement a Nap, nem volt más fény, csak az éjszakai égbolt, tisztább volt a levegő is, a csillagok tehát sokkal fényesebben ragyogtak. Az embereknek több okuk volt jól megsejtelni őket. Nem volt se tévé, se

mozi, se számítógép, még könyv sem, ami elvonhatta volna a figyelmüket. Az idő felében csak az éjszakai ég borult fölénk – ez a ragyogó és lebilincselő kép.

Ahogy figyeltem a bolygók mozgását, észrevettem, hogy életem jelentősebb eseményei mintha összefüggésben lennének az ég különös konfigurációival. Egy nemrég történt fontos esemény például ahhoz kapcsolódott, amikor a Hold egyik oldalán ott volt a Jupiter, másik oldalán, ugyanolyan távolságban az éppen együtt álló Mars és Vénusz, keleten pedig megjelent a Szaturnusz. Nem tudom megmondani, valóban ok-okozati viszony van-e az ég mintázata és életem történései között. Talán inkább szinkronicitásról van szó, vagyis nem okozati, de mégis jelentésteli összefüggés lehet ez.

Elgondolkozom ilyenkor: innen ered az asztrológia? A régiek biztos figyelték, hogyan rendeződnek a bolygók az égen időről időre újabb érdekes konfigurációkba. Vajon ők is észrevették, hogy ezek a minták és életük eseményei megfeleltethetők egymással? Ha igen, természetesnek tűnik, hogy elkezdtek felvázolni a mintákat, hátha segítségükkel megjósolhatják, milyen párhuzamok és összefüggések várhatók majd a jövő történéseivel.

GROF: Valószínűtlennek tartom, és nem is igen tudom elhinni, hogy az asztrológia adatok fokozatos gyűjtögetéséből fejlődött volna ki. Létrehozható-e egy ilyen rendszer egyedi csillagászati megfigyelésekből, valamint a bolygók állása és a történelmi események, illetve emberi tapasztalatok közti kapcsolatok feltérképezésére irányuló erőfeszítésekből? Sokkal inkább azt gyanítom, hogy egyszeri, teljes felfedezésről van szó, egy mindent megvilágító, magasabb rendű látomásról, amely a bolygók mozgását archetípusokhoz, valamint belső és külső eseményekhez kapcsolja. A kreativitás történetében

BEVEZETŐ

számos példa bizonyítja, hogy léteznek ilyen revelatív meglátások.

De ha már a mennyboltról és az égitestekről beszélünk, észrevettétek-e valaha is a különös egybeesést: a Nap és a Hold átmérője a Földtől mért távolságukkal együtt azt a hatást kelti, mintha körülbelül egyforma nagyok lennének. Ez teszi lehetővé azt a csodálatos, felejthetetlen látványt, amit teljes napfogyatkozásnak hívunk. Láttatok már valaha? Hatvanadik születésnapomra *Christina* egy Hawaii-szigeteki úttal lepett meg, amit kifejezetten a teljes napfogyatkozás megfigyelésére szerveztek. Döbbenetes élmény volt.

Azelőtt is láttam már néhány részleges napfogyatkozást. Nézttem a napot a kormozott műanyag- vagy üveglapon keresztül, és láttam, hogy egy darabja hiányzik, mintha csak leharapták volna. Nem volt túl látványos. A teljes napfogyatkozás viszont nem csupán fokozati különbséget jelent a részleges napfogyatkozások skáláján. Annyira más, hogy önálló kategóriát alkot. Még egy nyolcvan százalékos napfogyatkozásból sem következethet arra az ember, hogy mi vár rá. Amikor egyszer csak bekövetkezik a teljes napfogyatkozás, és eléd tárul az, amit „gyémánt gyűrűnek” hívnak, egy szempillantás alatt teljesen más valóságban találod magad. Lehetetlen egyszerű természeti jelenségnek látni, mert ami előtted van, az maga a csoda. Több száz emberrel voltunk egy hajón, sokan közülük már reggel hétkor Bloody Mary-t ittak, és mindenféle bárgyú szórakozásba merültek a fedélzeten. De amikor elkezdődött a napfogyatkozás, a látvány rájuk is óriási hatással volt.

Általában azt mondják, hogy az ősi és a törzsi kultúrákra azért volt olyan különösen erős hatással a napfogyatkozás, mert nem értették, mit történik. Mi viszont pontosan tudtuk, mi következik majd, mikor és hogyan. Indulás előtt végighallgattuk egy tekintélyes csillagász előadásait, alaposan felké-

szülve vártuk hát az eseményt. És még így is félelmetes és megrázó volt!

LÁSZLÓ E.: Számomra az a döbbenetes, hogy az emberek sokszor az egészen gyakori természeti jelenségeket sem méltatják figyelemre. Gondolok itt a bíborszínű naplementékre vagy a Hold különös arcaira. Ott van az égen ez a szépség, és a legtöbb ember elmegy mellette. Pedig gondoljunk csak bele: ülünk a bolygónkon, és egyszer csak azt látjuk, hogy Napunk lebukik a horizont mögött. Ha így fogjuk fel a dolgot, eltölt bennünket a csodálat, és nem csak legyintünk: „Ja, persze, a Nap is teszi a maga megszokott dolgát”. Nem is értem, hogyan képesek emberek mindennapi teendőikbe merülni, amikor ilyen gyönyörű látványt kínál nap mint nap a természet. Igaz, a művészek észreveszik. De rajtuk kívül alig valaki.

GROF: Korábbi pszichedelikus munkánk során gyakran tapasztaltuk, és nagy hatású, csoportos, holotropikus légzőgyakorlatok után most is sokszor észleljük azt a jelenséget, amit „utánizzásnak” hívunk. Órákig, napokig, sőt hetekig is eltart-hat. Ez alatt az idő alatt érzékelésünk teljesen megváltozik – a környezet szebbnek tűnik, a színek gazdagabbak és ragyogóbbak, másképp hallatszik a zene, és jobban esik a szeretkezés. Az érintés, a szaglás és az ízlelés nagyon kifinomul, az ember jobban megtalálja az örömet az életben. *Blake*, majd később *Aldous Huxley* is úgy hívta ezt a jelenséget: „megtisztulnak az érzékelés kapui”.

A művészet lehetőségei és a művészek felelőssége

LÁSZLÓ E.: Olyan képességek kerültek most szóba, amelyeket általában művészeknél vagy más, hasonlóan érzékeny

BEVEZETŐ

és kreatív embereknél láthatunk. Felmerül tehát a kérdés: vajon a művész – legyen az költő, festő vagy zenész – hozzá tud-e járulni ahhoz, hogy megnyíljanak az érzékenység napjainkban annyira szükséges csatornái, és ezáltal felgyorsuljon az emberek tudati evolúciója? Ha a válasz igen, akkor ez azt jelenti, legalábbis az én olvasatomban, hogy a műalkotások létrehozása társadalmi és emberi felelősséggel jár. A probléma persze nem új. Egyrészt ott van a *l'art pour l'art*, az önmagáért való művészet, másrészt viszont ott van az a nézet, hogy a művészet tehet valamit az egyénért, sőt akár az egész emberiségért is.

GROF: Ez az utóbbi mindenképpen feltételezi a művészek felelősségét, de nem szabad elfelejtenünk azt sem, hogy szükség van a közösség egy bizonyos körére is, amely elfogadja a művész alkotásait, valamint nagyra tartja és támogatja az általában vett művészi tevékenységet. Maga a művész csak az egyenlet egyik oldala: a másik oldalon ott van a közönség érzékenysége és befogadó készsége. Azt pedig csiszolni kell. Kétségbeejtőnek találom, mennyire kevésbé értékelik a humán tudományokat, különösen a művészetet ebben az országban. Mihelyt elfogy a pénz, ezt áldozzák fel először. Ideje lenne áthelyeznünk oktatási rendszerünk súlypontját arra, hogy felneveljük ezt az érzékeny közönséget, hogy ösztönözzük és támogassuk az egyéni kreativitást.

RUSSELL: Társadalmunk nem tanít meg arra, hogyan élvezzük a művészetet, hogyan hallgassunk például zenét. Elénk tesznek egy művet, és vagy szeretjük, vagy nem. Nem tartanak részletes kurzusokat a műalkotások befogadásából, ami pedig segíthetne abban, hogy lássuk, mit csinál a művész, és miért fontos a munkája. Lehet, hogy a művész szívét-lelkét beleadta valamibe, ami az ő számára óriási jelentőségű, mi mégsem

vagyunk képesek megérteni vagy értékelni azt, amit mondani akar.

LÁSZLÓ E.: Igen, mindig ott van a küldő és a befogadó, még akkor is, ha a tényleges találkozáskor a kettő összeolvad. A befogadó, aki érzékelése útján „újraateremti” a műalkotást, bizonyos értelemben maga is művész. A mai világban viszont az a tendencia, hogy a művészetet és a művészet egész világát elzárják a nagyközönségtől. Csupán a beavatottak szűk köre férhet hozzá.

GROF: *Ervin*, könyvedben (*A kreatív kozmosz/The Creative Cosmos*) *Schönberget* idézed, aki szerint az igazi műalkotás nem szólhat mindenkinek, és az a mű, amely mindenkinek szól, nem is lehet művészi értékű.

LÁSZLÓ E.: Hát igen, *Schönberg* és még sok más művész a *l'art pour l'art* elvét vallják. Természetesen nem mindenki, de vannak iskolák, amelyek befelé fordulnak, és csakis saját területük felé éreznek elkötelezettséget. Szerintük a művészet saját törvényei alapján működik, és csak önmaga felé kell teljesítenie. Pedig a művészet része az emberi kultúrának, és így része lehet a kultúra átalakulásának is. Én azt gondolom, hogy a művészek közösségének szerepet kell vállalnia ebben, ahogy szerepet vállal a tudósok és az oktatók közössége is.

RUSSELL: A művészek szerepe máris ki van osztva.

LÁSZLÓ E.: De vajon elég komolyan veszik-e?

RUSSELL: Szerintem a legtöbb művész igen komolyan végzi a dolgát. Különben miért választaná olyan sokuk a közismerten csekély anyagi elismerés mellett is ezt az életet?

LÁSZLÓ E.: Nem úgy értettem, hogy komolyan veszik-e, amit csinálnak, hanem, hogy komolyan veszik-e a szerepüket azzal a hatalmas kihívással szemben, amelyről már egy ideje

beszélgetünk. Felmérik-e, hogy lehetőségük van meggyorsítani a kultúra evolúcióját?

RUSSELL: Biztos vagyok benne, hogy néhányuk igen. Ahogy abban is biztos vagyok, hogy sokan nem azzal a tudattal alkotnak, hogy munkájuk majd globális szinten megváltoztatja a tudatot. Mindenesetre hiszem azt, hogy a legtöbb művész komoly elkötelezettséggel végzi a munkáját. Szerintem ez a fontos, nem az, hogy a kultúra átalakításának szándékával születik-e valami, vagy sem. A lényeg, hogy azt csinálják, ami mélyen vonzza őket. Akkor a maga módján mindegyikük hozzájárul a tudatosság előrelendítéséhez.

LÁSZLÓ E.: A nagy művészet elvileg és szinte lényegénél fogva valami mély felismerést ragad meg és tolmácsol a közönségnek – nem feltétlenül racionális felismerést, mint a tudomány, hanem olyat, amely a művészi érzékenységre hat, arra a magasan fejlett érzékenységre, amellyel ezek az emberek próbálják megérteni a világot. Hála ennek a képességnek, a művészek „antennájukkal” ráhangolódnak a környező világra, és fogják annak hangulatát, lelkületét és alapvető törekvéseit – vagy éppen az ezektől erősen eltérő tendenciákat. De a művészek nemcsak tapasztalnak, hanem kommunikálnak is. Szerepük és felelősségük tehát túlmutat saját belső világuk határain, és kiterjed a szélesebb világra, amelyen a körülöttük lévőekkel osztoznak. Közönségükbe tartozhat tehát potenciálisan bárki, aki önálló emberi lény, hiszen bármely emberi lénynek hasznára válhat az az esztétikai látomás, amelyben a művész megfogalmazta saját tapasztalatát a korról.

GROF: Ha áttekintjük a kreativitás történetét, és sorra vesszük legjelentősebb megnyilvánulásait, azt látjuk, hogy óriási szerepet kapnak a látomásos állapotok. Nemcsak a művészetre és a vallásra igaz ez, hanem a természettudományokra is, va-

gyis a kémiára, fizikára, sőt még a matematikára is. *Willis Harman*nak van egy ragyogó könyve, az a címe: *Higher Creativity (Magasabb kreativitás)*. Számos példát hoz ennek az illusztrálására. Az igazi művészet nem köznapi értelemben vett, „emberkéz alkotta” mű, hanem mélyebb spirituális forrásokból ered.

RUSSELL: Azt mondod, hogy a művészet a tudat transzcendentális szintjéből származik?

GROF: Igen. Legalábbis a legjobb művészet. És ezért a művészek olyan hidat építhetnek művészetükkel, amelyen a többiek eljuthatnak a transzcendentális világ felé. A mechanizmus hasonlít a zen kóan vagy a tibeti mandalák létrejöttéhez. Hogy kóant vagy mandalát alkosson, a tanítónak speciális tudatállapotban kell lennie. Alkotásuk viszont éppen ezért el tudja juttatni a közönséget is ebbe az állapotba.

LÁSZLÓ E.: Szerintem a művészeknek igenis rá kellene ébredniük, hogy ez az erő benne rejlik a művészetükben.

RUSSELL: Miért? Mit csinálnának akkor másképp? Ha egy művész a lelkét fejezi ki, számít-e az, hogy tudatában van-e a hatásnak vagy sem? Így is, úgy is a lelkét fogja kifejezni, ugyanúgy.

LÁSZLÓ E.: Én nem egészen ezekben a fogalmakban gondolkodom. Ha a művészek rájönnének, milyen kritikus helyzetben vannak ők is és minden most élő ember, és rájönnének, hogy művészetüknek van ereje arra, hogy felgyorsítsa a most olyannyira szükséges folyamatot: a tudatosság elmélyülését és fejlődését, akkor emberségükből, szolidaritásukból és elkötelezettségükből eredően létrejöhetne az a művészet, amely már az egyéni és kollektív jólét és fejlődés irányába tekint.

BEVEZETŐ

RUSSELL: Én kicsit kétlem, hogy ez nagy művészetet hozna létre.

LÁSZLÓ E.: Attól függ, mit értünk azon, hogy „nagy”. Nem olyan művészetet sürgetek, amit „felülről” irányítanak, ahogy történt ez a szocialista realizmussal vagy a propagandaművészettel, hanem olyan elkötelezettségre gondolok, ami a művészekben magukban születik meg. Olyan művészek is felmutatták már ezt az erényt, mint *Balzac*, *Dürenmatt*, *Ionesco*, *Picasso* és még sokan mások. A művészek többsége csak saját művészeire iránt elkötelezett, és nem megy ezen túl. Ma viszont ez már nem elég. Ahogy az imént mondtuk, a művészet a kultúra része, a kultúra pedig az emberi közösség része, és ennek az emberi közösségnek új tudat kell. Ezért a művészetre napjaink tudatosságának fejlődése tekintetében is szüksége van a társadalomnak.

RUSSELL: Ez visszavezet beszélgetésünk egyik alaptémájához. A változás leggyakrabban személyes élmény eredménye, ez pedig lehet valamilyen különleges tudatállapot, lehet valós életben átélt élmény vagy valami egyéb történés. Ugyanúgy igaz ez a művészre is, mint bárki másra. Ők is, mint mindenki, folyamatosan járják a belső fejlődés útját, amelyen egyre közelebb kerülnek az érettséghez és a bölcsességhez. És ahogy haladnak előre ezen az úton, mindig megosztják másokkal azt, ahol éppen tartanak. Szerintem bízunk kell abban, hogy járják az útjukat, és azt teszik, amit a leghelyesebbnek tartanak. Hiszen az igazi kihívás saját belső munkánk, az, hogy bizonyosak lehessünk abban, hogy a lehető legjobban cselekszünk. Ahogy már mondtam is korábban, könnyű rámutatni, mi az, amiben mások többet tehetnének – de nem szabad elfelejtenünk, hogy mi magunk is „mások” vagyunk a többiek szemében.

GROF: Ebben a vonatkozásban hadd említsem meg a Nemzetközi Transzperszonális Társaság találkozóit, mert jó példái azoknak a helyzeteknek, ahol az ember egyaránt gazdagodik információval és tapasztalattal. Ezek a konferenciák, amelyeket mindig a világ más-más részén tartanak, a legkülönbözőbb tudományágak képviselőit gyűjtik össze, akik mind a transzperszonalitással foglalkoznak, vagy legalábbis érdeklődnek a dolog iránt. Jönnek tehát pszichiáterek, pszichológusok, természettudósok, tanárok, egyházi emberek, spirituális tanítók, közgazdászok, sőt még politikusok is. Az ötnapos program előadásokat, vitákat, szertartásokat, tapasztalati workshopokat, táncot és kulturális programokat foglal magába. Rengeteg művész jelenik meg ezeken a találkozókön, akik így ki vannak téve különféle transzperszonális gondolatoknak, és ihletet méríthetnek belőlük, de az a ritka lehetőség is megadatik nekik, hogy erőteljes transzperszonális élményeket éljenek át. A szervezők nem próbálnak sem meggyőzni, sem irányítani senkit – a konferenciák nem rábeszélés, hanem érdeklődés alapján szerveződnek.

LÁSZLÓ E.: Ez a művészetre is igaz: kommunikáció nem történhet felszólításra. Hiszen végső soron a művész is csak ember, aki a maga módján tapasztalja az életet, azzal együtt, hogy kivételes érzékenységet beleviszi ebbe a tapasztalásba. Ez szükségképpen tükröződik abban a művészetben, amely a művész esztétikai élményéből megszületik.

Mégis hangsúlyozni szeretném azt, hogy mivel a művész különös érzékenységű ember, felelős is azért, hogyan használja az érzékenységet. Nem lehet csupán saját üdvözülése, egyéni egója kiteljesítése a cél – gondolnia kell a többi ember jólétére és a társadalom fejlődésére is.

GROF: A művészet nem hordoz direkt és egyértelmű üzenetet. Most a *Csillagok háborúja*-sorozat eget rengető sikerére

BEVEZETŐ

gondolok, pedig ezek a filmek nem korunk legégetőbb témáit feszegették. Sci-fi-nek készültek, mély archetipikus motívumokra építve: a jó és a gonosz harca; magas eszmeiségű emberek kis csoportja, akik szabadságukat védik a gonosz birodalom ellen, spirituális értékek egy ember nélküli, technokrata társadalomban; az Erő hatalma... A mese így kezdődött: „Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy távoli galaxis...” – mégsem volt nehéz megfeleléseket találni közte és jelenkorunk között.

LÁSZLÓ E.: Erre rengeteg példa van. *A majmok bolygója* is egész sorozatot indított el. Érdekes volt látni a közönség reakcióját ezekre a filmekre, ahol az egész emberi nem sodródik veszélybe, hirtelen mindenki ugyanabban a cipőben jár. Egyszer csak egész fajunkat leigazza egy másik faj, és az emberek saját ostobaságuknak köszönhetően rabszolgákká lesznek. A film készítői jól érzékelhetővé tudták tenni ezt az összemberi érzést. Szóval kétségtelenül izgalmas a sci-fi műfaja, de nem mondanám, hogy közvetlenül érinti a Föld jelenlegi problémáit. Hiszen a bolygóközi kalandoknál annyi sürgetőbb téma akad, és még csak azt sem mondhatjuk, hogy ezek kevésbé jók vagy kevésbé érdekesek.

RUSSELL: A *Csillagok háborúja*-szerű filmek tényleges története ugyan más problémákról szól, mint amelyek előttünk állnak, de a mélyükön rejlő üzenet igenis releváns. „Az erő veled van” mellett ott volt még számos fontos, egyetemes értékű üzenet: például „a harag rossz tanácsadó” vagy „győzd le félelmeidet”. A legtöbb sikeres sci-fiben fellelhetőek ezek a mély értelmű üzenetek, amelyek ugyanúgy érvényesek és értékesek számunkra, mint a kitalált közegben játszódó film szereplői számára. Talán ez is az egyik oka annak, miért olyan sikeresek ezek a filmek: a lélek mélyén rejlő tudást mozdítják meg.

Azt sem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy miért kerülnek bele a filmekbe ezek a gondolatok. A filmeket emberi lények írják és készítik, akik maguk is önfelfedezésük egyéni útjának valamelyik állomásán járnak. Ha rájönnek az élet valamelyik bölcsességére, természetes, hogy felfedezésüket meg akarják osztani a világgal. Azt kérdezik maguktól, hogyan tudnák megtalálni a legjobb formát ezekhez a gondolatokhoz, azt a formát, amelynek segítségével a lehető legszélesebb közönséghez el tudják juttatni az üzenetet. Nagyon óvatosnak kell lenni ezzel a kommunikációval. Ha az ember túl didaktikus, a közönség elfordul tőle. Az üzenetet éppen a kellő formában kell megfogalmazni, és ez bizony komoly szakértelmet követel.

De Te azt kérdezted, *Ervin*, hogyan győzzük meg a művészeket. Én azt válaszolnám erre, hogy rengeteg művész van, aki máris a mi ügyünk elkötelezettje.

LÁSZLÓ E.: Az én kérdésem az volt, hogyan tudnánk rávenni a művészeket arra, hogy kiélezzék érzékenységüket, kinyújtsák antennáikat, és tudatosan, felelősen szóljanak korunkról – korunknak.

RUSSELL: Ez a kérdés azt feltételezi róluk, hogy most nem így cselekszenek.

LÁSZLÓ E.: Nem mondom én azt, hogy senki sem cselekszik így – biztos vannak olyanok, akik már ezt teszik. De arról meg vagyok győződve, hogy a művészek többet tehetnének, mint most, és hogy közülük jóval többen elindulhatnak ezen az úton.

RUSSELL: Nekem ez bizony úgy hangzik, mintha azt feltételeznénk, hogy mi jobbak vagyunk náluk, hogy mi többet tudunk, mint ők.

LÁSZLÓ E.: Pedig nem törvényszerűen következik belőle. *Bernard Shaw* mondta egyszer: ahhoz, hogy véleményt mondj egy rántottáról, nem kell tudnod tojást tojni. Egy műalkotást meg tudsz ítélni anélkül is, hogy képes lennél magad létrehozni. Nézzük csak meg, mit produkál mostanában a művészet, és máris felkiáltunk: te jó ég, ha ebből a kreativitásból több irányulna az előttünk sorakozó gondokra, mennyivel többet segíthetne az embereknek abban, hogy felismerjék ezeket a gondokat és kihívásokat, és reagáljanak rájuk! Jócskán van még itt mit tenni.

GROF: Most nem beszélünk másról, mint hogy a különböző csoportok – tudósok, közgazdászok, politikusok és persze művészek – mit tehetnének, és hogyan lehetne elindítani őket a kívánt irányba. Én azt hiszem, sok mindent elérhetünk pusztán azzal, ha lehetővé tesszük az információcserét, és bátorítjuk a nyílt párbeszédet ezeken a csoportokon belül, illetve közöttük. A másik dolog pedig, amire hihetetlenül nagy szükség lenne, egy olyan szintetizáló, szisztematikus gondolatrendszer, amely a sokféle új felfedezést és felismerést, ezeket a szétszórt mozaikdarabkákat egységes képpé rendezné össze.

LÁSZLÓ E.: Talán létezik olyan, hogy autodidakta tanulás – amikor az ember nem tanártól, hanem maga tanul. Miért ne jöhetnének egyszer össze a művészek, hogy megbeszéljék a művészet szerepét a kultúrában és a civilizációban – hogy megbeszéljék, mi a szerepük a nyugati civilizáció hanyatló szakaszában – hogy a ti szavaitokkal éljek – és abban, hogy a helyén születhessen valami új. Óriási kihívás ez, a legnagyobb kihívás, amivel művész vagy bárki más valaha is szembetalálta magát.

GROF: Én tényleg hiszem azt, hogy sok mindent el tudnánk érni egy olyanféle párbeszéddel, amit már *David Bohm* is java-

solt. Művészek legkülönbélebb csoportjai találkoznának, és megosztanák egymással, ki hogyan látja a jelen helyzetet. A művészek tudatosabbá válnának, jobban látnák az emberiséget fenyegető gondokat, kialakíthatnák saját viszonyukat hozzájuk, és azt, hogyan tudják ezt művészetükben is kifejezni.

RUSSELL: Azt hiszem, kulcsfontosságú gondolathoz érkezünk. Hogyan tudjuk inspirálni egymást? Hogyan tudjuk elindítani egymást valamilyen irányba?

GROF: Tapasztalataim szerint nagyon erős katalizátor lehet az, ha valaki felelősségteljesen dolgozik magában a különleges tudatállapotokkal. Amikor még Csehszlovákiában foglalkoztam pszichedelikus kutatással, nem voltak szigorú korlátok abban, használhatunk-e pszichedelikus szereket a kutatáshoz*. Sok prágai művész hallott vagy olvasott a munkánkról, és megkeresett bennünket, hadd vehessen részt a pszichedelikus foglalkozásokon. Szívesen fogadtuk őket, hiszen rendkívül érdekes kérdés, milyen hatással vannak a tudatmódosító szerek a művészi kifejezésre.

Miután emigráltam az Egyesült Államokba, húsz évig nem mehettem vissza szülőhazámba, mert amerikai tartózkodásmat illegálisnak tekintették a cseh hatóságok. Amikor ennyi év után végre visszatérhettem, alkalmam nyílt, hogy megnézzek néhány kiállítást, olyan művészekét, akik annak idején részt vettek pszichedelikus foglalkozásainkon. Festményeiket kro-

*A pszichedelikus szerekkel végzett kutatásokat 1968-ban betiltotta a WHO. A pszichedelikus szerek használata az ember azon mechanizmusait teszi tönkre, amelyek éppen arra tennék alkalmassá, hogy e szerek használata nélkül is, pusztán tudatossága fejlődésének eredményeképpen, elérje ezeket a különleges tudatállapotokat. Azóta számtalan egyéb olyan technika vált ismertté, amely segíti ezeknek az állapotoknak a létrejöttét, az említett szerek használata nélkül. Pl. különböző meditációs technikák, bizonyos típusú zenék, tánc, fény–hang stimuláció.

BEVEZETŐ

nologikus sorrendben állították ki, és első látásra nyilvánvaló volt, mikor érte őket a hatás. Minőségi ugrás következett be művészetükben. Pedig mi nem próbáltuk megváltoztatni a művészetüket – ők csak lelkesedtek azért, amit mi csináltunk, és spontán érdeklődést mutattak. A kapott élményt pedig mind-egyikük a saját módján használta fel.

LÁSZLÓ E.: Nekünk is hasonló élményünk volt a Budapest Klubban. Egyik alkotó tagunk egy angol hölgy, *Margaret Smithwhite*. Hófehér haja van és gyönyörű kék szeme. Már néhány éve gyermekekkel dolgozik, meditálni tanítja őket. Először megmutatja nekik, hogyan kerüljenek meditatív állapotba, aztán megkéri őket, rajzolják le azt a békés világot, ahol a gyerekek és az összes ember boldogan él együtt – azt a világot, ahol maguk is élni szeretnének. Körülbelül egy hétig dolgozik velük, újra és újra megkéri őket arra, hogy meditáljanak, majd rajzoljanak. A hét végére óriási különbséget lehet látni a rajzok között. Meghívtuk egy hétre egy budapesti iskolába is, és utána kiállítottuk a gyerekek rajzait. A szülők szóhoz sem jutottak a döbbenettől. Már több száz ilyen képet gyűjtöttünk össze, amelyeket a világ legkülönbözőbb tájain élő, legkülönbözőbb kultúráihoz tartozó gyermekek rajzoltak. Dolgozott *Margaret* ausztrál bennszülött gyerekekkel, pre-kolumbiánus indiánokkal Amerikában, a csernobili katasztrófa túlélőivel, és mindenféle gyerekkel közel-távol a világon. Meditáltak és rajzoltak. És bár mindegyik gyereknek és mindegyik kultúrának megvolt a maga látomása, mégis valamennyiőjükönél előfordultak közös archetipikus elemek. Ráadásul a sorozatos meditáció hatására óriásit változott az is, amit rajzoltak.

A Budapest Klub másik tagja, *Nato Frascó* festő, a római Képzőművészeti Főiskolán tanít. Az utóbbi húsz évben rendszeresen kiadja ugyanazt feladatot a diákjainak: hozzák magukat enyhén meditatív állapotba, majd firkálgassanak szabadon.

Azt képzeljék el, hogy az anyaméhben vannak, és hagyják, hogy kezük szabadon fusson a papíron. Mára több ezer ilyen firkrát gyűjtött össze, és folyamatosan elemzi őket. Kidolgozott egy rendszert, amellyel értelmezhetőek a hurkok és vonalak. A firkákból kimutatható, mikor történt traumatikus esemény a méhen belüli fejlődés időszakában. (Hozzá kell tennem, hogy a magzat számára az számít traumatikus eseménynek, ha az a veszély fenyegeti, hogy édesanyja eltaszítja.) Ahogy Te is mondtad, *Stan*, ez a félelem végig ott gyökerezik az ember tudatalattija mélyén egész életében. *Frascr* úgy találja, hogy a firkákon ezt az erős függőleges vonalak fejezik ki. A rajzokon ezek olyan helyekre kerülnek, amelyek megfelelnek a terhesség adott időszakainak. Miután elemzi a firkát, *Frascr* gyakran felkeresi az adott diák édesanyját, hogy ellenőrizze, jók-e a következtetései: valóban átélte-e az anya valami szokatlan vagy traumatikus dolgot terhességének szóban forgó időszakában? Az eredmény: az esetek több, mint kilencven százalékában következtetései helyesnek bizonyultak.

Értékeink és etikánk – új tükörben

LÁSZLÓ E.: Térjünk most vissza az értékek témaköréhez. Hiszen ez a kérdés mégiscsak központi jelentőségű életünk és jövőnk szempontjából.

GROF: Azokra az értékekre gondolsz most, amelyeket a különleges tudatállapotbeli élmények hívnak elő, vagy általában vett értékekről beszélsz?

LÁSZLÓ E.: Mindkettőre gondolok. De nézzük meg először azt, mi is az értékek valós természete. Az értékeket hagyományosan – legalábbis a nyugati filozófiai iskolákban – kizárólag szubjektív jelenségnek tekintik. Mi következik ebből? Mi lesz

BEVEZETŐ

a státusza az értékeknek? Úgy tűnik, mintha kiismerhetetlen személyiségi tényezők hoznák létre, mintha szubjektív hóborok lennének. Pedig ennél azért mégiscsak többet jelent. Objektív módon lépnek be a világba: az emberi viselkedést irányítják. Szerepet játszanak az emberek közötti interakciókban is. Az értékek egyszerre egyéni és társadalmi jelenségek, hatással vannak a közösség fejlődésére és arra, hogyan viszonyul a közösség a környezetéhez. Ha pedig az értékek az objektív világ részei, akkor komolyan kell venni őket, ugyanolyan komolyan, mint az egészséget vagy a betegséget, vagy bármely más tényezőt, ami életünket és jólétünket befolyásolja.

GROF: Ez kétségtelenül igaz. Én azt gondolom, létezik egy rendszer, az alapvető értékeknek egy olyan csoportja, amely transzperszonális, vagyis túlmutat a létező kultúrák értékein. Olyan etikai rendszer ez, amely erős misztikus élmények hatására spontán módon is létrejön. Magában foglalja mindazon értékeket, amelyeket mindenki, akinek volt ilyen élménye, elfogad, függetlenül attól, milyen kultúrához tartozik. Munkánk során számtalanszor találkoztam már ezzel a jelenséggel, és *Abraham Maslow* humanisztikus pszichológus is említi megfigyelései között, amikor olyan emberekről ír, akiknek volt spontán misztikus élményük – vagy, az ő szóhasználataival, „csúcselményük”. *Maslow* „metaértékeknek” hívja ezeket az értékeket, és „metamotivációknak” azokat a késztetéseket, amikor a hatásukra cselekszünk.

LÁSZLÓ E.: Amikor transzperszonális értékekről beszélsz, úgy érted, hogy ezek az értékek eltérnek egyetemes vagy transzkulturális értékeinktől?

GROF: Ez jó kérdés! Elképzelhető, hogy bizonyos értékek transzperszonálisak, de egyúttal kultúrspecifikusak is. Talán az „egyetemes” vagy „transzkulturális” mégis jobb szó arra, amiről beszélek. Olyan dolgokra vonatkozik például, hogy az élet

szent, és ezért tisztelni kell, hogy ölni helytelen, hogy tudnunk kell együtt érezni a többi érző lényel, és így tovább.

LÁSZLÓ E.: Mi lehet például olyan transzperszonális érték, ami a legtöbb ember agyában folyamatosan ott van?

RUSSELL: Szerintem az, amit *Stan* most említett, jó példa erre: az az érzés, hogy ölni helytelen. Mi ezt az értéket már egy magasabb tudatállapothoz kötjük. Egy szentről például senki sem tudja elképzelni, hogy emberölést propagál, és azt is meglepőnek tartanánk, ha azt szorgalmazná, hogy öljünk minél több állatot az élelemért. Azok, akik az ölést helyénvalónak érzik, valószínűleg abból a nem megvilágosodott állapotból beszélnek, amelyben még az ego-központú tudat uralkodik, az a gondolkodásmód, mely szerint: „Az én igényem a legfőbb szempont.” Ha bárki úgy találja, hogy joga van kioltani egy másik lény életét, ez szinte mindig valamilyen önös értékrendszert feltételez a háttérben. Ha valaki megtanulja, hogyan szabaduljon meg egocentrikus létformájától, azonnal nagyobb tisztelettel fordul az élet felé. Az ilyen embernek nincs szüksége semmiféle magyarázatra ahhoz, hogy ne öljön – ő egyszerűen érzi, hogy az ölés helytelen.

LÁSZLÓ E.: A filozófia vezető irányzatai szerint morális felelősségünk csak a többi emberre terjed ki. Csak embertársainkkal szemben vagyunk felelősek a cselekedeteinkért, mivel az embernek van „belső dimenziója”, és szenved, ha bántás éri. Az alapelv: „Ne tegyél olyat másoknak, amit magadnak nem kívánsz”. Ezzel az elvvel indokolják azt a filozófusok, hogy viselnünk kell a felelősséget embertársaink iránt. Pedig az a gondolat, hogy csak a többi emberre szűkül morális felelősségünk, teljesen önkényes – és túlságosan behatárol bennünket. Jó okunk van feltételezni, hogy minden élőlénynek van ilyen belső dimenziója, amit nevezhetnénk akár érzékenységnek vagy szubjektivitásnak is. És mihelyt ezt elhisszük,

BEVEZETŐ

morális felelősségünket a bioszféra minden élőlényére ki kell terjesztenünk.

RUSSELL: Ugorjunk vissza egy pillanatra, és gondoljunk csak át, milyen fogalmakat használunk. Az én olvasatomban például különbség van „érték” és „erkölcs” között. Mindenki bizonyos értékek szerint él. Mindenki „értékel” valamit, fontosnak tart dolgokat az életében. Ebben persze óriási különbség lehet ember és ember között, de – amint már említettük – a tudati forma változásával az egyéni értékrendszer is nagyot változhat. Az erkölcs viszont az én szememben azokat a törvényeket jelenti, amelyeket a társadalom alakított ki az emberi viselkedés szabályozására. Olyan szabályrendszer ez, amely összetartja a közösséget, és segít abban, hogy a közösség tagjai kijöjjenek egymással.

Ezeknek az erkölcsi elveknek nagy része igyekszik ugyan visszaszorítani énközpontúságunkat, de az elvek maguk nem magasabb tudatállapotból származnak. A legtöbb társadalomban léteznek morális parancsok arra, hogy senki ne öljön, ne lopjon és ne kövessen el erőszakot. De ez nem feltételezi azt, hogy ezek mindenki által fontosnak tartott, mélyen rejlő értékek, pusztán annyit jelent, hogy a társadalom ezeket az elveket akarja betartatni. Azért van tehát szükségünk az erkölcsre, hogy az énközpontú emberek közössége valahogy mégis működőképes maradhasson.

Ám ahogy az emberek tudatossága nő, egyre kevésbé lesz szükség morálra, egyre kevésbé lesz szükség arra, hogy a társadalom rákényszerítse tagjaira saját értékrendszerét. Egyre több ember tapasztalja meg azokat az élményeket, amelyekről *Stan* beszél, és őket már kevésbé kötik a régi, egocentrikus tudatformák. Egyre közelebb kerülnek saját, mélyen rejlő értékeikhez, és ezek egyre természetesebb módon épülnek bele az

életükbe. Hiszen belülről jönnek, nem egy társadalmi szabályrendszer kényszereként.

LÁSZLÓ E.: Valamilyen erkölcsi érzékre akkor is szükség lesz. Mégiscsak tudnunk kell különbséget tenni morális és immorális cselekedetek között.

RUSSELL: Nem tudom, lehet-e egyetemes érvényű határt húzni. Az erkölcs nagyon relatív, és minden társadalomban különböző. Ami egy embercsoporton belül immorálisnak számít, az a másoknak még belefér a morális kategóriába. Azok viszont, akik közelebb kerülnek önmagukhoz és ezekhez a mélyebb, egyetemes értékekhez, természetesen úgy fognak cselekedni, hogy ne ártsanak másoknak. Holott lehet, hogy cselekedeteiket egyik létező erkölcsi kódex sem minősítené morálisnak. Sőt, lehet, hogy néhány társadalom erkölcsrendszere szerint viselkedésük immorálisnak számít.

LÁSZLÓ E.: Tehát azt mondod, hogy az erkölcs relatív, és attól függ, hogy egy adott kultúra mit fogad el.

RUSSELL: Igen.

GROF: Amíg külön-külön tekintjük a különböző kultúrákat, azt találjuk, hogy az etikai értékek rendkívül eltérőek, ellentmondóak, szélsőségesek. Amit az egyik embercsoport mélyesen elítél, azt a másik teljesen elfogadhatónak és normálisnak tartja. Amit az egyik társadalom abszolút, megkérdőjelezhetetlen kötelességként megkövetel, a másik figyelmen kívül hagyja. Ráadásul ez ugyanannak a kultúrának a különböző rétegeire is igaz lehet: a társadalmi, vallási, politikai hovatartozás sok mindent meghatároz.

Nézzük például a szexualitást. Ha valaki képes kiszakítani magát saját kulturális kötöttségeinek kényszerzubbonyából, és egyetemes, transzkulturális szempontból néz körül, rájön, mennyire relatív és önkényes értékítéletünk ezen a területen.

BEVEZETŐ

Volt egy törzs Új-Kaledóniában, ahol megölték az újszülött ikerpár egyik tagját, ha fiú és lány született együtt, mert azzal, hogy egy anyaméhben növekedtek, megsértették a vérfertőzés tabuját. Ennek az ellentéte működött viszont az ősi Egyiptom és Peru arisztokrata köreiből, ahol a testvérházasság szent kötelességnek számított. Bizonyos kultúrák halállal büntették a házasságtörést, míg az eszkimóknál az volt a szokás, hogy a házigazda jó vendéglátóként felajánlotta feleségét férfivendégének. Vannak olyan kultúrák, ahol a meztelenség mindkét nem esetében természetes, és senki sem csinál belőle ügyet, más kultúrákban a nőknek be kell fedniük egész testüket, még arcuk nagy részét is. A poligámiát vagy a poliandriát (több-férjűség) bizonyos kultúrák természetesnek és logikusnak tartják. Vannak olyan társadalmak, ahol a homoszexualitás istenkáromlásnak minősül, halált érdemlő bűnnek, morális elfajulásnak vagy betegségnek. Máshol viszont normális és elfogadott, sőt akár magasabb rendűnek is számít, mint a heteroszexualitás.

De létezik olyan poszt-konvencionális moralitás is, amely túllép a kultúránk által ránk testált parancsokon és tiltásokon. Ez ugyanis valami teljesen más. Olyan dolog, amit az ember legbelül, csaknem a sejtek szintjén érez. Olyasmi, aminek az alapja valami transzperszonális természetű, kényszerítő erejű, személyes élmény.

LÁSZLÓ E.: Nekem úgy tűnik, *Stan*, hogy pácienseidnek azok a rendkívüli élményei, amikor élettelen dolgokkal, vagy éppen az egész bolygóval vagy az egész kozmosszal azonosulnak, egy másik, különleges értékrendszert feltételeznek. A klasszikus értékrendszerek nagyon egoisták. Hozzászoktunk, hogy azt mondjuk: „Nem akarom, hogy bántsanak, tehát én sem bántok senkit.” Bizonyos mértékig még a keresztény erkölcsnek is ez az alapja, következésképpen az összes nyugati erkölcstannak. De a buddhista értékrendszer túlmegy ezen,

hiszen figyelme minden teremtett lényre kiterjed. Na már most az általad leírt élményekben az emberek túllépnek az önző önérdéken, és az egész világot értékelik úgy, ahogy van. Talán azért lehet ez így, mert aki megéli ezeket az élményeket, úgy érzi, hogy a világ valamiképp az ő folytatása: ő része a világnak, és a világ is része neki. Ezért transztársadalmi, sőt transzemberi értékek felé mozdul el, messze túl azokon az értékeken, amelyek általában az erkölcshez társulnak.

GROF: Igen, teljesen igazad van! Ez tisztán kiderül a szisztematikus spirituális gyakorlat során, amely mély személyes élménnyel jár. Az ember gyakran látja, amint valaki szakaszosan, de egyre előrébb jut az etikai fejlődés és evolúció útján. Kezdetben az ember azért nem tesz meg bizonyos dolgokat, mert ott van benne a primitív félelem, hogy elkapják és megbüntetik. A következő szinten valakinek a cselekedeteit olyan parancsolatok vagy előírások rendszere szabályozza, amelyek már beépültek és szervesültek abba, amit *Freud felettes énnék* hív. A következő lépés a karma törvényének felfedezése – az ember rájön, hogy bizonyos cselekedettípusok adott következményekkel járnak. Aki eléri a legmagasabb erkölcsiséget, az tapasztalati úton felismerte, hogy a teremtésben minden egy, érzékeli, hogy azonos az összes többi érző lényvel, és tudatában van saját isteni létének. A pszichospirituális evolúciónak ebben a folyamatában erkölcsiségünk változásai azokat a változásokat tükrözik, ahogyan egyre előrébb jutunk saját magunk, a világ, valamint a világban betöltött helyünk és szerepünk megértésében.

LÁSZLÓ E.: Azt tapasztaltad, *Stan*, hogy ezeknek az élményeknek a során tágul, mélyül és fejlődik az emberek értékhorizontja?

GROF: Így van. Még az empátia bizonyos formáiban is jelen van az elkülönültség: a különbségtévés köztem, aki megfi-

BEVEZETŐ

gyelő vagyok és a szenvedő másik között. Különbség van az egyszerű sajnálat és a valódi együttérzés között, hiszen az utóbbi azon az érzésen alapul, hogy az ember egy a többiekkel, alapvetően azonos velük.

LÁSZLÓ E.: És ez az érzés valószínűleg mélyebb is, mint a racionális megértés. Úgy tűnik, hogy az emberi kapcsolatokat valamiféle intuitív érzékeléséről van szó.

RUSSELL: Teljesen egyetértek. Vegyük például azt, hogy ne okozunk szenvedést másoknak. Az ártalmatlanság gondolatát a legtöbb spirituális hagyományban megtalálhatjuk, és legtöbbször spontán módon is errefelé haladnak, ahogy járják a tudati fejlődés útját. Tudod, hogy nem akarsz szenvedni, és nem akarsz másoknak sem szenvedést okozni.

Az együttérzés részben erről is szól: ugyanazt érezni mások iránt, amit magad iránt, és ugyanúgy törődni velük, ahogy magaddal is törődsz. Ez spontán módon létrejön benned, amikor kiüzsöd elmédből a sok különbségtevő vélekedést és viszonyulást, és kezdesz mélyebb empátiát érezni a többiek iránt.

GROF: Különleges tudatállapotban az ember azt tapasztalja, hogy tudatosan azonosulhat bármivel, ami része a létnek: emberrel, állattal, növényvel, archetipikus lényekkel. Minden olyan dologhoz, amit általában tárgyként érzékelünk, tartozik egy neki megfelelő szubjektív tapasztalat. Érezhetem azt, például, hogy mamutfenyő vagyok. Testképzetem a mamutfenyő alakját ölti fel, gyökereim, törzsem, ágaim vannak. Érzem, hogyan áradnak rostjaimban a nedvek, érzem, hogyan szívják magukba gyökereim az ásványi anyagokat és a vizet, még a fotoszintézist is érzem túleveleimben. Nem valami általános példát említek most, nem is azt adom tovább, amit valamelyik páciensem mesélt. Én magam éltem meg ezt az élményt. Elképesztő volt!

LÁSZLÓ E.: Hol húzod meg a határt aközött, hogy valaki tényleges szenvedést vagy örömet él át, és aközött, hogy csak a lehetőség van meg benne, hogy szenvedjen, örüljön, vagy bármi más érzése, érzelme legyen? Vajon az érzelmek és az érzések lehetősége csak az emberre korlátozódik, vagy más teremtmények – állatok és növények – esetében is beszélhetünk erről? Vagy akár az egész bioszféra érző lény...?

RUSSELL: A növényekről nincs ilyen irányú ismeretem, úgy tűnik, nincs idegrendszerük, mint az állatoknak. Azt nem tudom, hogy a szenvedés az idegrendszer lététől függ-e, és azt sem tudom, hogy idegrendszer nélkül biztos nem éreznek-e fájdalmat. De abban már biztos vagyok, hogy az összes gerinces érezhet szenvedést. Sőt, továbbmegyek, szerintem még a rovarok is. Nem szívesen tépném ki egy pók lábait, mert úgy képzem, hogy a pók is érzi a fájdalmat.

LÁSZLÓ E.: Kíváncsi lennék, vajon a kapcsolat egy fa levelei, ágai és törzse között nem feltételezi-e azt, hogy valamiféle fájdalomérzet lehetséges? Vajon, ha leszakítunk egy levelet vagy ágat, ez nem hoz-e létre valami sajátos minőségű érzetet a növényben?

RUSSELL: Tényleg nem tudom. Csak a saját tapasztalatomból beszélek. Soha nem tépném le egy pók lábait, viszont különösebb lelkifurdalás nélkül leszakítok egy falevelet. Vagyis mintha szellemi határvonalat húznék magamban valahol a pók és a fa között.

LÁSZLÓ E.: Én a magam részéről nem tenném. Hajlok arra a gondolatra, hogy amikor a hidrogénatomot sugárral bombázzák, még az is „érez” valami minőségbeli változást, ami valahol már egyenlő a fájdalom legalapvetőbb formáival.

BEVEZETŐ

GROF: Úgy tűnik, hogy végtelen sok formája lehet a rossz érzésnek, és ezek a létezés legkülönbözőbb szintjein zajló folyamatokhoz kötődhetnek. Beszéltünk az előbb *Whitehead*-ről. Neki szerintem nem sikerült teljességgel beszámolnia arról, amit az ember transzperszonális állapotban tapasztal, még hozzá részint azért nem, mert úgy tartotta, hogy a tudat az összenövés folyamatának legutolsó fázisa.

RUSSELL: Ez igaz, de ha jól emlékszem, *Whitehead* hitt abban, hogy van egy belső mag – nem feltétlenül az általunk tudatnak ismert dolog, de valamiféle belső világ –, amely végigvonul az egész evolúciós láncon, le egészen az anyag legkisebb részecskéjéig.

LÁSZLÓ E.: Az ő nézete szerint „tényleges létezők közösségei” vannak, amelyeknek mind, még a molekulákat is beleértve, megvan a saját belső magvuk.

GROF: És azt is írta, hogy minden tényleges létező magában hordozza a világegyetem addig a pillanatig lezajlott egész történelmét. Általában nem vagyunk tudatában annak, hogy mi minden alkotja a jelen pillanatot, annak, hogy mi minden sűrűsödött bele ez idáig. Használható is lenne a modellje, de azt azért tudnunk kell, hogy különleges tudatállapotban ennek a történelemnek bizonyos kiemelt részei egyszer csak felkerülnek elménk felszínére, és teljesen tudatossá válnak. Megjelenhetnek emberek, állatok, növények, élettelen tárgyak, sőt archetípusok, vagy – *Whitehead* terminusával élve – „örök tárgyak” is.

LÁSZLÓ E.: Ha ilyen széles sávban tudunk azonosulni, értékrendszerünk nyilvánvalóan kevésbé énközpontúvá, kevésbé korlátozottá lesz. A módosult tudatállapot alatti azonosulás tehát erős szocializációs tényezővé lehet a világon.

A TUDATI FORRADALOM

GROF: Bizony, ez így van.

BEVEZETŐ

Második nap este

KULCSKÉRDÉSEK, ÖSSZEFOGLALÓ MEGJEGYZÉSEK

A karma

LÁSZLÓ E.: Érintettünk már néhány alapvető, sőt talán kulcsfontosságú kérdést. Tekintsünk most át újra néhányat ezek közül. Mit tudhatunk meg belőlük? Gondoljuk csak át például azt, milyen óriási erő és milyen hihetetlen képességek kerülnek felszínre módosult tudatállapotban.

GROF: Ha valaki elindul az önfelfedezés útján, méghozzá a különleges tudatállapotok segítségével, attól kezdve szünetelen ökológiát vagy etikát tanítani neki. A transzperszonális élmények hatására értékrendszere automatikusan megváltozik – az ilyen emberben mély ökológiai tudatosság, tolerancia és együttérzés alakul ki. A pszichospirituális halál és újjászületés élménye is hasonló hatást ér el: az ember identitásérzete kiszélesedik, és a többi élőlényt is magába foglalja. Az ego halálának élménye sokkal tágabb identitás érzetéhez vezet.

Ennek a folyamatnak igen fontos gyakorlati következményei is vannak. Szerveztünk egy pszichedelikus terápiaprogramot betegségük végső stádiumában lévő rákos betegeknek, akiknek szembe kellett nézniük a közelgő halállal. A fent említett élmények hozzásegítették őket, hogy túllendüljenek a halálfélelmen, és teljesen megváltoztatták hozzáállásukat, hátralevő napjaik minőségét és a haldoklás élményét.

RUSSELL: Említettem már azt a barátomat, aki nemrég halt meg. Utolsó napjaiban nagyon érdekes dolog történt vele: megbékélt a halálával. Egy álló évig teljes erejéből küzdött ellene. Emlékszem, hányszor mondta: „Nem vagyok még kész rá, hogy elmenjek, nem akarok még elmenni, nem készültem még fel rá.” Aztán egy vagy két héttel halála előtt azt mondta: „Mit gondolsz, ideje mennem? Vagy időzzek még itt egy kicsit?” Teljesen nyugodtan mondta, mintha minden félelme megszűnt volna. Hihetetlen volt.

Néha azt gondolom, hogy mindenkinek még idejekorán át kellene mennie ezen. Persze, nem a tényleges halál élményén, hanem a halálfélelemtől való megszabaduláson. Ideális esetben ez oktatásunk része lenne: az iskola adna segítséget mindenkinek ahhoz, hogy túllépjen ezen a félelmen, és felnőtt életének további részét úgy élje le, hogy ne kelljen magával cipelnie ezt a láthatatlan, mázsás súlyt. Annyira, de annyira más világban élénk!

GROF: A halál és újjászületés ősi misztériumai vagy a törzsi kultúrák átmeneti rítusai hozzásegítették az embereket, hogy még haláluk előtt átélhessenek valamiféle halál-élményt. *Ábrahám*, a Santa Clara-kolostorbeli, Ágoston-rendi német szerzetes a XVII. században tömören így fogalmazott: „Aki meghal, mielőtt meghal, nem hal meg, amikor meghal.” Ha az ember megéli ezt az élményt, többé nem önmaga megszűnésének látja a halált, hanem izgalmas utazásnak, átmenetnek a létezés másik minőségébe vagy szintjére. És legyen ez akár a legmélyebb kozmikus igazság, vagy kegyes öncsalás – ahogy a transzperszonális pszichológia materialista kritikusai állítják –, a lényeg mindenesetre az, hogy átformálja az ember életét.

LÁSZLÓ E.: A halállal és az újjászületéssel kapcsolatos megérzések némelyike több ezer éves, mégis páratlan, milyen mélységekig jut el. A *Tibeti Halottaskönyv*ben például az a

BEVEZETŐ

legszebb, hogy útmutatást ad a szellemnek vagy léleknek a halál utánra. Amit viszont nagyon nehéz elfogadni ettől az útmutatótól, az az, hogy az újjászületés nem szabadon választható, hanem valamiféle kötelesség. A halott lelke a legutolsó pillanatig küzd a szabadságért, a bejutásért a nirvánába, hogy ne kelljen újjászületnie. Ennek a harcnak legutolsó fázisában a lélek még azzal is megpróbálkozik, hogy elzárja az anyaméh bejáratát, ahonnan meg kellene születnie. Holott a mi mai értékrendszerünk szerint legjobb lenne újjászületnünk, még hozzá jó körülmények között: egészségesen és gazdagon.

GROF: A különböző spirituális rendszereken és magán a buddhizmuson belül is eltérnek erről a vélemények. Kétségtelen, hogy az első, hínajána buddhisták nem tartották értékesnek a testet öltött létet. Számukra az anyagi világ a halál és az újjászületés csapdája volt, a szenvedés birodalma. Megoldásul csak az kínálkozott, ha kioltják magukból „a hús és vér szomjúságát”, vagyis minél inkább elszakadnak a testi léttől, és elérik a nirvánát. A „nirvána” kifejezés ugyanabból a szótóból származik, mint a „szél” (vatah), és szó szerint annyit jelent: „elenyészés”. De a későbbi mahájána buddhizmus már azt tanította, hogy a jelen világon belül is elérhetjük a nirvánát, ha kizárjuk az életünkből a három „mérget”: a tudatlanságot, a vágyat és az agressziót.

Vannak olyan spirituális rendszerek, amelyek az Istennel, az osztatlan istenivel való egyesülésben látják a célt. Erről a témáról írtam legutóbbi könyvemben, a *The Cosmic Game (A kozmikus játék)*-ban, amely a különleges tudatállapotokból nyert filozófiai és metafizikai felismerésekről szól. Ennek alapján nagyon nehéz meghatározni, mi is a spirituális cél. Azok, akik átérték már az egyesülést az istenivel, tudják, hogy ez a princípium nemcsak spirituális keresésünk célja és végállomása, hanem egyúttal a teremtés forrása is. Ha ez az állapot

valóban a beteljesülést jelentené, és tökéletes lenne eredeti, osztatlan formájában, a teremtés meg sem történt volna. A jelenségek részekre szabdalt világainak megteremtése tehát Isten szükséges aspektusa, és a világ, amelyben élünk, valami fontosat kínál fel nekünk.

Úgy tűnik, hogy egyik oldalon sincs megoldás vagy kielégítő válasz. Az osztatlan isteninek teremtenie kell, azok a tudatdarabkák pedig, amelyek szét vannak szórva a pluralitás világában, igyekezzenek visszakerülni az eredeti egységbe. Felmerül hát a kérdés: lehetséges-e intelligensen alkalmazkodni a kozmikus rendszernek ehhez a dinamikus feszültségéhez, és ha igen, hogyan? Az nyilvánvalóan nem lehet megoldás, hogy alsóbbrendűnek és értéktelennek minősítjük testi létünket, és igyekszünk megszabadulni tőle. Kielégítő megoldást csak az jelenthet, ha sikerül egybefogni a földi és a transzcendens dimenziót, a forma és a formátlanság világát.

Az általunk ismert anyagi világegyetem nagyszerű tudati kalandozások számtalan lehetőségét kínálja. Csak fizikai formában és csak anyagi síkon tudunk szerelembe esni, élvezni a szex eksztázisát, gyermeket szülni, *Beethovent* hallgatni, vagy *Rembrandt* képeiben gyönyörködni. Csakis a Földön hallhatjuk a csalogány énekét, vagy ehetünk homárt vajjas pirítóssal. Ám ha tökéletesen azonosulunk testi-egónkkal, és egyetlen valóságként az anyagi világban hiszünk, soha nem fogjuk teljességében élvezni részvételünket a teremtésben. Kísérteni fog bennünket saját jelentéktelenségünk tudata, minden létező dolog mulékonysága és a halál elkerülhetetlensége.

Ha meg akarjuk oldani ezt a dilemmát, befelé kell fordulnunk. Mihelyt elegendő tapasztalati tudást szerzünk a lét transzperszonális oldalairól, beleértve saját valódi egyéniségünket és helyünket a kozmoszban, a mindennapi élet sokkal könnyebbé és gyümölcsözőbbé válik. A belső keresés útján előrehaladva előbb-utóbb rájövünk, hogy lényegében minden

BEVEZETŐ

forma mögött üresség van. Erről szólnak a buddhista tanítások is: ha megismerjük a jelenségek világának virtuális természetét és ürességét, könnyebben megszabadulhatunk szenvedéseinktől. Ahogy idetartozik az a felismerés is, hogy énjeink különállóságában hinni – melyekből egy a sajátunk – végeredményben illúzió.

LÁSZLÓ E.: A karma egész elmélete tartalmas és lebilincselő – az a gondolat, hogy a növekedés és fejlődés folyamata egész életünkön keresztül, majd a halálban és a halálon túl is tart. Minden egyes életben javíthatunk a helyzetünkön, amíg el nem érünk egy magasabb dimenziót. Ez nagyon tartalmas kép az életről – és a halálról.

GROF: Sok-sok évvel ezelőtt meghívtak Washingtonba egy konferenciára, amelyet *Claiborne Pell* amerikai szenátor hívott össze. A konferencia témája az volt, tovább élhet-e a tudat a halál után. Szaktekintélyek vonultak fel a legmagasabb tudományos körökből, valamint néhány elismert spirituális tanító. A legkomolyabban, tudományos szigorúsággal közelítettük meg a témát. *Rupert Sheldrake* arról beszélt, hogy emlékeztünk túlélheti a halált, *Charles Tart* a parapszichológiai kutatók erre vonatkozó anyagát vizsgálta meg, jómagam tudatkutatói megfigyeléseinkről számoltam be, azt alátámasztandó, hogy a tudat továbbélése igenis lehetséges. *Szögjal Rinpoche* tibeti láma és *John Sponge* érsek saját vallási nézőpontjukból járultak hozzá a vitához.

Ennek a sokféle előadásnak az eredményeképpen meggyőződhattünk róla: elegendő bizonyíték áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy komolyan vegyük a kérdést, és szisztematikus kutatásnak vessük alá. Igen sokatmondóak például *Ian Stevenson* gondos kutatásai azon gyerekek körében, akik emlékeznek előző inkarnációikra. Úgyszintén lenyűgözőek azok a tibeti anekdotaszerű beszámolók, amelyek arról szólnak, milyen

próbáknak vetik alá a gyerekeket, akikről feltételezhető, hogy a következő láma inkarnációi. És a bizonyítékok közé tartoznak a halálközeli helyzetekben átélt, igazolt testenkívüli élmények is.

LÁSZLÓ E.: Nagyon érdekes beszélgetést folytattam *Ian Stevenson*nal arról, hogyan lehet értelmezni a reinkarnáció jelenségét. Szerintem azt a jelenséget, hogy valaki mintha vissza tudna idézni előző életeiből származó emlékeket, nem szabad úgy értelmezni, mint egyértelmű bizonyítékot a lélek reinkarnációjára. Hiszen a látszólag előző életekből származó képeket úgy is értelmezhetjük, mint paranormális úton szerzett transzperszonális információt, azaz olyan információt, amely más emberek elméjéből és tapasztalatából származik, és csak úgy tűnik, mintha a saját – meglehetősen különös – emlékünkné lenne.

GROF: A tudat továbbélésének és a reinkarnációnak a problémája mindenesetre nem pusztán elméleti kérdés. Súlyos gyakorlati következményei vannak. Hiszen a válasz, amit erre a kérdésre adunk magunknak, rendkívül erős hatással van viselkedésünkre. Ez pedig egyáltalán nem mindegy az előttünk álló globális válság szempontjából. A tudat továbbélését és a reinkarnációt tagadó szemlélet szerint abban az esetben, ha sikerül elkerülnünk, hogy a világi igazságszolgáltatás megtorolja bűneinket és hibáinkat, akkor a továbbiakban semmiféle felelőséggel nem tartozunk értük.

LÁSZLÓ E.: Mindenki azokért az előjogokért és élvezetekért harcol, amiket a mostani, szerintük egyetlen élet adhat. Ahogy a népszerű sörreklám is mondta: „egyszer élünk”. Ez a fogyasztói társadalom és a hedonizmus szlogenje. Az ember igyekszik a legtöbbet kisajtolni az életből, mert az élet csak erről szól.

BEVEZETŐ

GROF: A reinkarnációt igenlő vagy tagadó hit komoly erkölcsi következményekkel is jár. Ahogy *Platón* mondta: ha elfogadjuk, hogy nincs semmi a halál után, azzal „a gonoszt jutalmazzuk”.

RUSSELL: Azok a társadalmak viszont, amelyek hisznek a továbbélés valamely formájában, arra is használhatják ezt a hitet, hogy irányítsák és manipulálják az embereket. Ha nem viseled jól magad, ha nem úgy élsz, ahogy mi helyesnek gondoljuk, ha nem tartod be a szabályainkat, akkor halálod után büntetés vár rád.

GROF: De a karma eszméje nem jelent megtorlást vagy büntetést. Olyan kozmikus törvény ez, amely cselekedeteink automatikus következményeit írja le. Ezt a törvényt megismerhetjük, megérthetjük, és tudásunkat vezérelvként használhatjuk viselkedésünkben. Ahogy tudjuk azt is, hogy a tűz természete szerint éget, ha túl közel megyünk, vagy hogy a kezünkben tartott tárgy leesik, ha elengedjük. Amikor tudatlanul cselekszünk, és úgy kezelünk másokat, mintha alapvetően különbözőek és tőlünk különállók lennének, mélyre süllyedünk az anyag, illúzió és szenvedés világába. Minél inkább úgy kezeljük őket, mintha egyek lennének velünk, annál közelebb jutunk az egység és a szellem világához.

RUSSELL: A karma eszméje mai felfogásunk szerint lehet, hogy mást jelent, mint eredetileg. Kezdetben valószínűleg csak egy nagyon egyszerű felismerésről volt szó, ami – mint annyi más spirituális eszme – módosult és gazdagodott, ahogy generáció adta generációnak. A szanszkrit „karma” szó pontos fordításban „cselekvést” jelent, és eredetileg lehet, hogy csak arra az egyszerű, de igen fontos felismerésre vonatkozott, hogy cselekedeteink és azok következményei befolyásolják életünket. Nem üres térben cselekszünk – cselekedeteink elkerülhetetlenül változásokat okoznak környezetünkben, és ezeknek a

változásoknak a hatásaiból mi éppannyira részesülünk, mint bárki más. A keresztény megfogalmazás szerint: „Amint vetsz, úgy aratsz.” Ez nem azt jelenti, hogy létezik valami kozmikus elszámolási rendszer, amely pontosan azt adja vissza, amit hozzátettél. Csupán azt az általános elvet jelenti, hogy a következményeket nem kerülhetjük el.

LÁSZLÓ E.: Az eredeti gondolatnak része volt a reinkarnációs ciklus. Vagyis bármit teszel mostani életedben, csak része a létednek, mert létezésed tovább folytatódik.

GROF: A különleges tudatállapotokra vonatkozó munkám során gyakran megfigyeltem, hogy a mi kultúránkhöz tartozó emberek egyre nyitottabbak lettek a reinkarnáció iránt. Az átlagos nyugati ember az „egyszer élünk” szemlélettel érkezik hozzánk. Azt gondolja, hogy a reinkarnáció elmélete ostobaság. Számára teljesen nyilvánvalónak tűnik, hogy élettartamunk a fogantatástól a biológiai halálig terjedő időszakra korlátozódik. Egyenlők vagyunk a testünkkel, és tudatunk pusztán agyunk terméke. Amikor fizikai testünk elenyészik, az a teljes és visszafordíthatatlan vége annak, amik vagyunk, beleértve a tudatunkat is.

A korábbi életeikből felidéződő emlékek azonban annyira meggyőzőek és ellenállhatatlanok, hogy általában drámaian megváltoztatják ezt a gondolkodást. Az ember egyszer csak egy másik században és/vagy másik országban találja magát, mégis teljesen hitelesen fel tudja idézni az ottani eseményeket (*déjŗ vu, déjŗ vecu*). Ebben a folyamatban nemcsak megértjük, milyen érzelmi és pszichoszomatikus problémánk öröklődhetett át valamely múltbeli helyzetből, hanem meg is tudunk szabadulni ezektől, mikorra az élménynek vége. Ezek az élmények ráadásul lenyűgöző új adatokkal is szolgálhatnak más történelmi korokról és kultúrákról.

BEVEZETŐ

Az a személy, aki megéli ezeket a transzperszonális élményeket, a tények ismeretében már joggal érzi úgy, hogy a reinkarnációt érdemes komolyan venni. Van, akit annyira elkezd foglalkoztatni ez a dolog, hogy fontosabbá válik számára, mint jelenlegi életének eseményei. Tudjuk, hogy a csecsemő- és gyermekkorban bennünket ért traumatikus élmények erősen torzíthatják és károsíthatják későbbi életünket – erről szól a hagyományos pszichoterápia nagy része. De egyszer csak előkerül egy olyan traumatikus minta, amely mintha nemcsak egy életet roncsolna, hanem egymást követő inkarnációk egész sorát, egyiket a másik után. Ha valaki rájön erre, könnyen „karmavadász” válik belőle.

Mi is történik itt? Aki eddig időben és térben korlátozott „egyszeri testi-énként” látta magát, az élmény megélésekor átlépi a lineáris idő korlátait. Ezek az élmények meggyőzik arról, hogy voltak előző életei, és hogy nagyon valószínűen a jövőben is újra reinkarnálódik majd. Ebben a hitben viszont csak akkor maradhat meg, ha továbbra is meg van győződve arról, hogy térben el van határolva a többiektől. Elkülönült szereplők nélkül nincs karma.

Ahogy keres tovább, másféle élményeket is átélhet, amelyek meggyőzik arról, hogy elkülönült identitásérzete csak illúzió, hogy ő is része a kozmikus tudat egységes mezőjének, amely mindent és mindenkit magába foglal. Ekkor elveti a karmába vetett hitet, mert látja, hogy még a karmikus történetek is csak májának, a kozmikus illúzióknak a termékei. De ez az új kétség a karmával kapcsolatban már jelentősen eltér a kezdeti szkepszistól. Hiszen már tudja, hogy az ember lehet olyan tudatállapotban, amikor a reinkarnáció gondolata abszurdnak tűnik. Rájön, hogy bizonyos élmények meggyőzhetik arról, hogy a karma a legfontosabb dolog. És létezik olyan tapasztalat, amelynek hatására ezen a fázison is túllép. A kar-

ma kérdésére nincs egyetlen egyértelmű válasz. Mindig attól függ, hogy az ember a tudat melyik fejlődési fokán áll éppen.

LÁSZLÓ E.: Úgy tűnik, hogy magasabb fázisban több különféle karma lehetséges, annak megfelelően, hogy az ember milyen szintet ért el életében. Bizonyos értelemben tehát befolyásolni is tudjuk azt, hová születünk következő életünkben.

GROF: A tibeti vadzsrajána azt írja le a legnagyobb lámákról, hogy meg tudták tartani teljes tudatosságukat, mialatt átmentek a három bardón – azon a köztes állapoton, amely a halál és a következő inkarnáció között van. Mások állítólag arra is képesek, hogy megjósolják, sőt meghatározzák, mikor, hová és milyen alakban inkarnálódjanak következő életükben.

Hadd említsek meg itt valamit, amit nem hangsúlyoztam eléggé, amikor a reinkarnációról beszélgettünk. Az előző életbeli élmény alapvető ismérve, hogy az embernek valódi emlék-érzete támad: „Ez a dolog nem először történik velem. Emlékszem, hogy egyszer tényleg az a másik ember voltam.” Az élmények másik csoportja szintén más korokba és más helyekre visz el bennünket. Itt is átélünk valamit, ami az emberi történelem más időszakában és más helyén játszódik, ám mégsem kötődnek hozzá személyes emlékek. Az ember megélheti például azt, hogy inka pap, római katona vagy részeg mexikói nő – mégsem kell, hogy személyes kötődést érezzen ehhez az élményhez. Ez pusztán ablak a jungi kollektív tudatalattira.

A modern fizika kimutatta, hogy a világban nincsenek egymástól különálló dolgok, és a világegyetem szubatomi folyamatok szorosra szőtt hálója. Mindennapi életünkben mégis valami sajátos birtoklási érzettel viszonyulunk egyéni életünkhöz, testünkhöz és egónkhoz. Ám amikor az önfelfedezés folyamata eléri a kollektív tudatalattit, a történelem összes emberi élete egyszerre a mi életünk is. Amint már említettem, az a

BEVEZETŐ

legvégső állapot, amikor az összes élet egyetlen szereplővé egyesül, ez pedig az Abszolút Tudat, Brahma, Tao vagy hívhatjuk bármi egyébnek. De sajátos birtoklási érzéssel kötődünk néhányhoz ezek közül az életek közül, és a „mi korábbi életeinkként” tapasztaljuk őket. Nem eresztjük el egónkat, kapaszkodunk elkülönült egyéniségünk maradékába.

LÁSZLÓ E.: Tehát ezeket az élményeket egyértelmű bizonyítékoknak látod arra, hogy létezik egy olyan egységes tudatcsomag, amely túléli a fizikai halált, és reinkarnálódik?

GROF: Nem, nem feltétlenül. Például a hinduk számára a reinkarnáció doktrínája nem hagyományos értelemben vett hit – nem indokolatlan és megalapozatlan feltételezés –, hanem a legmesszebbmenőkig gyakorlati dolog. Kísérlet arra, hogy a sok rendkívüli élmény és megfigyelés fogalmi keretet kapjon. De az a hit, hogy ugyanaz a különálló tudategység folytatódik több egymás utáni inkarnációban, több egymást követő életben, még a hindu hagyományon belül is a tények alacsony szintű, primitív interpretációjának számít.

A kifinomultabb hindu tanítás szerint csak egy lény inkarnálódik ténylegesen, és ez Brahma. Amíg az ember ennél az egyetlen szereplőnél többet lát a történetben, addig a kozmikus illúzió, a mája fogja. A létezés egységes mező, és minden határ, amit ezen belül tapasztalunk, valójában relatív és átléphető. Érzékelhetjük magunkat különálló testi-egóként, ahogy érzékelhetjük egyszerre a világ összes édesanyját, az egész emberiséget vagy a teljes bioszférát. De végső értelemben ezek a határok is önkényesek és átjárhatók.

A tudat

LÁSZLÓ E.: Az, hogy a modern társadalom embere milyennek érzékeli magát – milyen fogalmat alkot magáról, mint emberi lényről – rengeteget változott még a huszadik századon belül is. Az emberi lényről ma élő közfelfogás mégis ott, ahol lehetne, ha meg akarna felelni annak az életformának, amit ez a kicsi és szorosan egybehálózott bolygó megkíván. Mi is a mai kép az emberi lényről, és ezen belül mi az általános felfogás tudata természetét illetően? A válaszok meghatározóak lehetnek arra nézve, hogyan viselkedünk konkrét körülmények között.

RUSSELL: Az a kép, hogy kik vagyunk, már változik. A régi modell szerint az emberi lény valamiképp eltér a többi teremtménytől – különleges, mert tudata van, ami a többi lénynek nincs. Nemcsak a tudományos élet fősodra, de a klasszikus kereszténység egy része is ezt a nézetet vallja. Ez viszont számos súlyos kérdést vet fel. Mi teszi az embert tudatos lényvé? Hogyan keletkezik a tudat az élettelen anyagból? Az egyre nagyobb teret hódító új nézet szerint nem a tudat mint olyan különböztet meg bennünket a többi élőlénytől, hanem a tudat *fokozataiban* van eltérés.

Nézzük például a kutyát. A kutya láthatólag érzi a fájdalmat – ha nem gondolnánk, hogy fájdalmat érez, nem altatás közben végeznénk rajta a műtétet. Úgy tűnik, hogy a kutya álmodik is alvás közben, felismeri az embereket és a helyeket, és képes céltudatosan cselekedni. Azt állítani, hogy a kutya nem tudatos lény, hogy nincs belső tapasztalati világa, éppolyan nevetséges, mint az állítani, hogy a szemben lakó szomszédoknak nincs tudata. A kutyától tehát nem a tudat létében különbözünk, hanem abban, hogy mi zajlik a tudatunkban. Mi, emberek szavakban gondolkozunk, érvelünk, értjük a világot,

BEVEZETŐ

amelyben élünk, gondolunk a jövőre és döntéseket hozunk, valamint tudatában vagyunk saját lényünknek és annak a ténynek, hogy tudattal rendelkezünk.

Ami igaz a kutyára, igaz a többi emlősre is: a macskára, a lóra, a delfinre – mindegyiküknek van belső tapasztalata a világról. És szerintem ugyanez vonatkozik a madarakra, a kígyókra, a békákra és a halakra. Gerinces állatok, van agyuk, gerinceveljük és érzékszerveik, amelyek alapvető felépítésükben hasonlóak a miénkhez. A kérdés tehát nem az, hogy miért tudatos az ember, hanem az, milyen messze terjed ki a tudat az evolúciós láncban.

Én nem szívesen húznám meg a határt sehol. A rovaroknak nagyon egyszerű az idegrendszerük, de miért ne lehetnének tudatosak, még ha ez a tudat csak elenyésző töredéke is a miénknek? És lehet, hogy az idegrendszer nem létrehozza, csak felerősíti a tudatot. Lehet, hogy minden egyes sejtnek van valami kezdetleges tudatformája. Mondhatjuk, hogy ez tulajdonképpen semmi ahhoz a tapasztalati gazdagsághoz képest, amit ismerünk, de akkor is: ki állíthatná azt bizonyossággal, hogy a sejtek semmiféle tapasztalatot nem érzékelnek?

Ebből a szempontból nézve nem mondhatjuk, hogy nálunk fejlődött ki maga a tudat, hiszen a tudatra való képesség része az életnek. Annyi történt, mint már mondtam, hogy az élet evolúciójával párhuzamosan különböző tudati fokozatok jöttek létre.

LÁSZLÓ E.: Pontosan erre gondoltam, amikor a fájdalom és az öröm érzéséről beszéltünk az etika és az erkölcs kapcsán. Erős a gyanúm, hogy még a molekuláknak és az atomoknak is van valamilyen belső világuk, valami olyasmi, ami hasonlít a szubjektív érzékeléshez. Ez persze nem új gondolat: a keleti és a nyugati filozófia történetében egyaránt megtalálható.

Azt mondtad, hogy az egyetemes tudat az evolúció folyamatában mindenhol más-más mértékben válik kifejezetté. Ki tudnád ezt bővebben fejteni?

RUSSELL: Ha el akarjuk képzelni a tudat egyetemes természetét, gondoljunk példaképpen egy festményre. A készítendő festmény attól függ, milyen színek állnak a festő rendelkezésére, milyen az ecsetek minősége, vagy mekkora ihlete van a festőnek – de legyen akármilyen, egyszerű vagy bonyolult a készülő kép, a vászon ugyanúgy ott van, nélkülözhetetlenül. Vászon nélkül nem lenne festmény. A tudat jelenléte ugyanilyen szükséges előfeltétele minden tapasztalásnak. Csak a tudatunkban megjelenő képek lesznek mások. A legegyszerűbb élőlények észlelésében a valóság legegyszerűbb képei jelennek meg. A fejlettebb érzékszervekkel rendelkező élőlények már részletesebben tapasztalják a környező világot, majd tudatukban egy hasonlóan gazdag képet festenek a világról. Minél fejlettebb az idegrendszer, annál mélyrehatóbban dolgozza fel az érzékelt adatokat, és annál összetettebb képet alkot a valóságról.

Az ember tudata sokkal gazdagabb, mint az állatoké, és ennek fő oka abban rejlik, hogy nálunk kialakult a beszéd képessége. Tudunk szavakban kommunikálni, vagyis olyan szimbólumokban, amelyek lényegében tapasztalásunk különböző oldalait írják le. Ez lehetővé teszi, hogy tapasztalatainkat megosszuk egymással. A kutya elsősorban saját tapasztalata alapján tanulja meg a világot, és a nulláról indulva kell felépítenie tudását. Az ember nemcsak saját tapasztalatából tanul, hanem másokéból is. Ennek eredményeképpen az emberiség olyan kollektív tudáshalmazt hozott létre, amely jóval nagyobb, mint amit bárki egymaga valaha elérhet. Erre szolgál az oktatás: ismereteinket át akarjuk adni másoknak, hogy hasznukra legyen az, amit mi már megtanultunk.

BEVEZETŐ

De a nyelv kialakulásának talán legfontosabb hozadéka gondolkodási képességünk. Nemcsak egymással folytatott kommunikációnk épül szavakra, hanem belső világunk is, hiszen magunkban is szavakkal gondolkozunk. És ebből még számos más képesség származik: tudunk vitatkozni, a múltat gondolni, elképzelni a jövőt, döntéseket hozni, átgondolni tapasztalatainkat. Úgyszintén ebből származik az én-tudat, az, hogy tudjuk, hogy van tudatunk. Tudatában vagyunk tudatosságunknak.

LÁSZLÓ E.: A „reflexív tudatosság”, vagyis az, hogy tudatában vagyunk tudatosságunknak – a tapasztalatok teljesen új dimenzióját nyitja meg előttünk.

RUSSELL: Tudatunk önreflexió természetű megnyit bennünket az isteni felé. Minden érző lényről elmondható, hogy ilyen vagy olyan érzés megjelenik benne, és ez már közel áll az Istenről alkotott misztikus fogalmakhoz. A történelem legkülönbözőbb korszakainak és legkülönbözőbb kultúráinak misztikusai egyöntetűen azt állították, hogy az ember éne és Isten személyükben azonosak. A hindu filozófia erre vonatkozó gondolata szerint átman, ami tudatunk legmélyebb valója, azonos brahmannel, minden létezés forrásával és legmélyebb valójával. A keresztény hagyományokban is megjelenni látszik ez a felismerés az „Isten én vagyok” kijelentésben – bár emiatt számos misztikusnak meggyűlt már a baja az egyházzal, hiszen egy ilyen kijelentés eretnekségnek számít.

A tudomány jelenleg nem sok figyelmet szentel a tudat ezen egyetemes természetének. Még mindig a régi modell foglya, mely szerint a tér, az idő és az anyag az elsődleges valóság, és a tudat valahogy belőlük keletkezik. Ám ahogy a tudomány egyre komolyabban veszi a tudat témáját, kénytelen lesz kialakítani egy új paradigmát, amely rendszerében a tudat ugyanolyan elsődleges, mint a tér, az idő vagy az anyag. És a

tudomány egyszer csak rá fog döbbseni, hogy teljesen új tudásra nyitott ajtót, arra a tudásra, amelyről a vallások már évezredek óta beszélnek. Nem az „ősz öregember ül a felhőn” típusú Istent fedezi majd fel, hanem egy olyan istenfogalmat, amely tökéletes összhangban áll a tudományos világgéppel. Ekkor indul majd el az igazán érdekes változás. Még nem tartunk ott, de úgy érzem, hogy már afelé haladunk.

GROF: A materialista tudomány derékhadának konzervatív képviselői hevesen tiltakoznának sok minden ellen, amit mondasz, *Peter*. Az ellen például, hogy a tudat képessége minden élőlényben, sőt az egész teremtésben jelen van, és hogy legmélyebb valónk valójában isteni. Emlékszem, micsoda extrém kijelentések hangoztak el, miután *Norbert Wiener* kidolgozta a kibernetika alapelveit. Lehetővé vált például az, hogy mechanikus rókákat hozzanak létre, amelyek anélkül üldözik a nyulat, hogy bármiféle szubjektív fogalmuk lenne a létezéséről. Egyesek teljes komolysággal az állították, hogy minden állat ilyen – pusztán mechanikus rendszer, amelynek semmi szubjektív tudata nincs, mindössze ingerek és válaszok komplex sorozata működte. Az emberi tudat létét tagadni persze már nehezebb volt, hiszen annak létezését valamennyien tapasztaljuk.

Mégis, amit mondasz, nem csupán halvány metafizikai feltételezés vagy álfilozofikus spekuláció. A materialista kritikusok elfelejtik figyelembe venni azt a tényt, hogy rengeteg tapasztalati bizonyítékkal alá tudjuk támasztani az állításainkat. Amint már mondtam korábban, különleges tudatállapotban nagyon gyakori, hogy az ember tudati azonosulást él meg az élet egyéb formáival, akár vírusokkal vagy növényekkel, sőt a kozmosz különféle szervetlen részeivel is. Lehet persze azt mondani, hogy ez még nem közvetlen bizonyíték arra, hogy körülöttünk minden tudattal bír. De a transzperszonális tapasztal-

BEVEZETŐ

talatok legalábbis azt sejtetik, hogy ez a lehetőség fennáll. Ugyancsak tagadhatatlan tény, hogy tapasztalni tudjuk egységünket az istenivel – a modern tudatkutatás ezt több ízben megerősítette.

El sem tudok képzelni olyan meggyőző elméletet, amely józan materialista magyarázatát adná ezen tapasztalatok létének, természetének és tartalmának. A legfőbb kérdés tehát az, amit többször is feltettél, *Ervin*, az elmúlt két nap alatt: az élmények eredete és valóság-státusza. Vajon valami alapigazságot fogalmaznak meg a valóság természetéről, vagy pusztán fantazmagóriák és hallucinációk? Negyven évi kutatásom után meggyőződésem, hogy komolyan kell venni ezeket a lenyűgöző jelenségeket.

A hagyományos akadémikus tudomány magasan fejlett állatnak és biológiai gondolkodógépnek tartja az embert. A mindennapi tudatállapotban történt élmények és megfigyelések valóban arra utalnak, hogy newtoni tárgyak vagyunk, alkotórészeink atomok, molekulák, sejtek, szövetek és szervek. A transzperszonális tapasztalatok azonban egyértelműen jelzik, hogy mindegyikünk felmutat olyan tulajdonságokat, amelyek a teret, időt és oksági viszonyokat átlépő végtelen tudatmezőhöz tartoznak. A teljesen új formula, amely távolról emlékeztet a modern fizika hullámrészecske paradoxonára, szintén úgy írja majd le az embert, mint paradox lényt, akinek két, egymást kiegészítő oldala van: felmutatja a newtoni tárgy tulajdonságait és a végtelen tudatmezőhöz tartozó tulajdonságokat is. Hogy melyik leírás helytálló, az mindig attól függ, milyen tudatállapotban történik a megfigyelés.

LÁSZLÓ E.: Furcsa, hogy az utóbbi néhány évben a „tudat” fogalmát elkezdték az „elme” helyett használni, vagyis csak arra az érzékenységre és szubjektivitásra alkalmazni, amit az élő szervezetekhez kötünk. A korábbi irodalom jó része a „tu-

dat” fogalmát csak akkor használta, ha az én-tudat kizárólagosan emberi képességéről volt szó. A tudatos annyit jelentett, hogy tudatában vagyunk saját gondolatainknak és érzékleinknek. Ebben az összefüggésben valóban olyasmiről beszélünk, ami specifikusan emberi, hiszen az ön-reflexív tudat központja feltehetően a neocortex*-ben van, a neocortex pedig kizárólag az emberi fajnál alakult ki kellő mértékben – bár úgy tűnik, hogy a fejlettebb főemlősök is arrafelé tartanak az evolúció útján. A szubjektivitás viszont, ami nem tévesztendő össze a reflexív tudattal, csupán az érzékelés képessége, én tehát azt gondolom, hogy ez minden olyan rendszerre vonatkozhat, amely a természetben létezik és fejlődik.

Ahogy *Peter* az előbb kifejtette, nincs értelme határvonalat húzni, mondván eddig terjed a szubjektivitás a természetben. Ha azt mondjuk, hogy kutyánknak van szubjektivitása, akkor azt kell mondanunk, hogy az egérnek is van, és így tovább lefelé. A legegyszerűbb élő szervezeteket is úgy kell tekintenünk, mint amelyeknek van szubjektivitásuk – de akkor ez miért ne lenne ugyanígy igaz alkotóelemeikre is, a makromolekulákra, molekulákra és atomokra? A tudat magjai bizonyosan jelen vannak az egész világegyetemben – ott kell lenniük mindenütt.

RUSSELL: Igen, a tudat ugyanolyan alapvető része a világegyetemnek, mint az anyag, a tér és az idő – teljesen alapvető.

LÁSZLÓ E.: A tudat egyre specifikusabbá válik az idő és az evolúció folyamatában. Fajunk óriási teljesítménye, hogy agyunk és testünk a természetben mindenütt jelenlévő tudatmagvacskákból létrehozza az önreflexió képességét. Mintha olyan monitort használnánk, amely nem a testünkön túli világ

*Neocortex – az emberi agykéreg fejlődéstanilag legfiatalabb része.

BEVEZETŐ

feltérképezésére van beállítva, hanem a világ feltérképezésének a feltérképezésére.

RUSSELL: Ez teszi az embert annyira különlegessé: az a tény, hogy önreflexív tudattal rendelkezik. Ez a tulajdonság szerintem más élőlélynél nem fordul elő. Legalábbis olyan élőlényeknél, mint a kutya vagy a macska, amelyek nem gondolkodnak magukban, mint mi. A delfin és a bálna lehet, hogy képes erre, de jelenleg nagyon kevés az információnk arról, mi zajlik a tudatukban.

LÁSZLÓ E.: Egyetértek. Ezért is lehet nekünk személyes identitásunk. Hiszen ha van én-tudatunk, el tudjuk helyezni magunkat a világban. Az persze elképzelhető, hogy hibázunk, és úgy látjuk, mintha szembenállnánk a világgal, vagy nem lenne hozzá közünk. Mondhatjuk azt: ez vagyok én, és ez a bőröm, amely körülzár. Ami azon túl van, az nem én vagyok. Mindent, ami „nem-én”, tekinthetünk úgy, mintha gyökeresen eltérne attól, ami az „én”. Aztán persze belegabalyodunk az énközpontú gondolkodásba és az összes korlátba és megszorításba, amely belőle származik. Azt mondjuk: végeredményben ismerhetünk-e bármi mást, mint saját elménket és tudatunkat? És égünk ezzel teljesen elváltak a világtól.

GROF: De azokban az emberekben, akik elindulnak a szisztematikus, mély önfelfedezés útján a különleges tudatállapotok segítségével – felhasználva a meditációt, a kísérleti pszichoterápiát vagy a pszichedelikus szerek felelősségteli alkalmazása nyújtotta lehetőségeket – tiszta és egységes kép vagy látomás alakul ki önmagukról és a valóságról. Ugyanez igaz azokra, akik spontán élnek át hasonló, erős tapasztalatot – spirituális vészhelyzetet vagy halálközeli élményt. Ennek, az élet iránti új attitűdnek az az alapvető jellemzője, hogy az ember úgy érzi, mély kapcsolat fűzi a többi emberhez, a többi fajhoz és a ter-

mészethez, felelősséget érez bolygónk jövőjéért, és betölti az egyetemes, mindent átfogó spiritualitás. Fontos szempont még az is, hogy az ilyen ember inkább a megújuló energiaforrásokhoz fordul, szükségét érzi annak, hogy tisztán tartsa a környezetet, és szívesen visszatér a természetes ciklusokhoz. Más szóval, olyan tevékenységek felé fordul, amelyek kulcsfontosságúak jövőnk fenntarthatósága szempontjából.

RUSSELL: A nyelv és a gondolkodás lehet, hogy megadta nekünk az én tudatát, legtöbbünk azonban csak félig ébred rá, félig van tudatában annak, kik is vagyunk. Ennek pedig megvannak a hátulütői. Ahogy már említettük, hajlamosak vagyunk rá, hogy identitástudatunkat abból vezessük le, hogy mivel foglalkozunk, mennyi mindenünk van, hogyan látnak bennünket mások, és mi a szerepünk a világban. Ez az identitás azonban rendkívül törékeny, és örökösen ki van szolgáltatva a körülményeknek. Ha ezt a külső tényezőkből származtatott egyéniség-tudatot megpróbáljuk fenntartani vagy tovább erősíteni, óhatatlanul mindenféle helytelen és káros viselkedésformát veszünk fel. A világ spirituális hagyományai egységesek abban, hogy figyelmeztetnek bennünket: rá kell ébrednünk énünk mélyebb tudatára, és fel kell fedoznünk, kik is vagyunk valójában. Csak akkor ismerhetjük meg az igazi szabadságot.

Ebből a szempontból úgy is tekinthetjük a spirituális gyakorlatot, mint eszközt arra, hogy túllépjük a nyelv bizonyos korlátait, és felismerhessük, érző lényként mik a valódi lehetőségeink.

GROF: Amit mondasz, *Peter*, egy sok-sok évvel ezelőtti beszélgetést idéz fel bennem. Beszélgetőtársam éppen egy pszichedelikus foglalkozásról jött, ahol mélyen szembesülnie kellett élete értelmével. Az élmény során rájött, hogy amit életével tesz, annak nagy része hamis és őt sem elégíti ki – nincs

BEVEZETŐ

igazán benne a lelke. Cselekedeteinek jelentős hányadát szüleinek be nem teljesült álmai és elvárásai vezérik, és az a szándék, hogy bizonyítson nekik és magának. Arra is rájött, milyen erős programokat nevelt belé a kultúrája, és viselkedését mennyire a társadalmi nyomás és a külső körülmények határozzák meg.

Beszélggettünk, és egyszer csak azt mondta: „Tudja, szerintem az életünk legfontosabb feladata, hogy megeljük saját *margaréta-tudatunkat*”. Természetesen fogalmam sem volt róla, mit jelent ez a kifejezés, hiszen akkor találta ki. Kértem, magyarázza el. „Igaz, nem kell, hogy margaréta legyen – mondta. – Lehet bármilyen más virág vagy növény. De nézze csak meg őket! Közvetlen kapcsolatban vannak a Földdel, a Nappal, az esővel, és csak teszik a dolgukat. A margaréta nem akar rózsá lenni. Nem érdekli, vajon esküvői csokorban végzi-e, kasza alá kerül, megeszi egy nyúl vagy rálép egy tehén.” Aztán elmondta azt is, hogy úgy érzi, életkörülményeink ugyan sok hamis programot erőltetnek ránk, de ezek mögött ott van egy külön, személyre szabott kozmikus út valamennyiünknek. Ezt nevezte ő *margaréta-tudatnak*. Ha rájövünk, hogy mi ez, és elfogadjuk vezérelvnek, életünk kreatív, elégedettséget hozó és könnyű lesz. *Joseph Campbell* úgy hívta ezt: „keresd az üdvösséged”.

LÁSZLÓ E.: Reflexív-tudatunkkal képesek vagyunk arra, hogy megtaláljuk élményeink jelentését. Az az élőlény, amelynek nincs ilyen tudata, csak tapasztal: tapasztalata maga a jelentés. Hajlok arra, hogy a kutya vagy a többi állat közvetlenül érzékeli a dolgokat, és nem reflektál rájuk. Ennek viszont súlyos következményei vannak. Ha egy állat hibázik, a természetes kiválasztódás igazítja helyre a hibát. Ha például a nyulak a kígyókat botnak néznék, igen hamar kihalnának. De ha mi, emberek hibázunk sorozatosan magunk és környezetünk megítélésében, akkor a hibát hamar kiigazítjuk. Az ilyen „igazítás”

viszont ahelyett, hogy helyes változattal cserélné fel a helytelen gondolatot, csak megnehezíti a hiba felismerését. Következésképpen rengeteg különféle világnézet létezhet, amelyek éppen jól vagy kevésbé jól működnek túlélésünk szempontjából.

A gyakorlati hasznosságon túl természetesen ott van az a filozófiai vagy metafizikai kérdés is, hogy végső soron mi az igazság. Az ember sorsa viszont az, hogy ezt a kérdést csak feltenni tudja, teljes bizonyossággal megválaszolni nem. Hiszen a világot csak saját érzéleteink és értelmezéseink útján látjuk – csak saját térképeinkhez férhetünk hozzá, az eredeti valósághoz nem. Ám ezzel együtt az is nyilvánvaló, hogy bizonyos világnézetek és elképzelések nemcsak, hogy jobban segítik túlélésünket és fejlődésünket, mint mások, hanem igazabbnak is tűnnek azoknál. Saját érdekünk, hogy ezek felé a „jobb” világlátások felé induljunk el. Ezek adják a legösszefoglalóbb és legmélyebbre ható válaszokat azokra a végső kérdésekre, amelyeket előbb vagy utóbb valamennyien felteszünk.

Késő van. Eljött az ideje, hogy befejezzük ezt a beszélgetést és búcsút vegyünk egymástól. Két gondolatteli, izgalmas napot töltöttünk együtt, fontos témák egész sorát beszéltük át, személyes fejlődésünktől kezdve az egész emberiség evolúciójáig. A világbéke esélyeit érintő kérdésektől indultunk el, és számtalanszor visszatértünk ahhoz a gondolathoz, hogy tudatunk evolúciója a megoldás – ez a világbéke kulcsa, s egyben személyes és kollektív túlélésünk és fejlődésünk feltétele is. A megemlített gondok nagyok, és komoly kihívást jelentenek, mégsem adtuk át magunkat a tétlen pesszimizmusnak. Láttuk a hajnalpír derengését a horizonton: az egyre-másra bekövetkező változásokat az emberek értékrendjében, gon-

BEVEZETŐ

dolkozásában, világnézetében – egyáltalán: tudatukban. Ezt neveztük el a „tudat forradalmának”, azt a jelenséget, amelyről határozottan merjük állítani, hogy korunk biztató jelzése – jel arra, hogy az emberiség, ez a kulturális és biológiai faj, válaszol azokra a veszélyekre és kihívásokra, amelyek ebben a sorsdöntő és mégis nagyszerű korban előtte állnak.

Kedves Olvasó!

*Szívből reméljük, hogy e beszélgetés Önt is mélyen megin-
dította, akárcsak minket. Arra szeretnénk kérni, ragadjon tol-
lat, és – amíg az élmény friss – ossza meg velünk a könyv
nyomán ébredt gondolatait és felelevenedett tapasztalatait.
Írjon arról is, mit jelent az Ön életében ez a változás, és hogy
mennyire tud hinni abban, hogy mindannyiunknak szerepe van
közös sorsunk jobbra fordulásában. Ön és olvasótársai vissza-
jelzéseiből akár egy következő könyv is készülhet.
Írjunk együtt!*

*Berezvai Ildikó és Timaffy Tünde
a Kiadó*



Utószó

László Ervintől azt a szíves felkérést kaptam, hogy utószóval járuljak hozzá ehhez az izgalmas hármás párbeszédhez. Nekiláttam, de azon kaptam magam, hogy személyes hozzáfűznivalóimat, a könyv ébresztette gondolataimat vetem papírra. Ám legyen, mondtam magamnak, hadd csapódjanak hát le rajtam a könyv súlyos érvei.

Olvastam ezeket az oldalakat, a Sausalitóban és a San Franciscó-i öbölben álló lakóhajón lezajlott beszélgetések dokumentumát, és egyre csak a gyerekkorom járt az eszemben. Volt egy kompjárat, amely San Francisco Market Street-i révháza és Sausalito között közlekedett. Hétfégenként kilométeres sorok kígyóztak ott, órákig kellett várunk, hogy feljussunk a kompra. Azokban a viszonylag ártatlan időkben ugyanis San Franciscó-iak tízezrei kerekedtek fel ilyenkor hátizsákos túrára a Muir Woods vagy a Mount Tamalpais erdeibe. Független dugattyús, bohókás mozdony húzta a nyitott kocsis kis vonatot. Lejtőn lefelé a szerelvény szabadon gurulhatott. Ezek az emlékek újra felelevenítették bennem azokat a témákat, amelyek egész életemben foglalkoztattak. A témák lassacskán formát öltöttek, és ebben a könyvben ismét meg is szólaltak.

Valójában arról van szó, hogy vissza kell térnünk, vissza kell találnunk egy olyan állapotba, amely működésbe hozza

BEVEZETŐ

eleve létező vonzódásunkat az egészhez, amelynek részei vagyunk – amelyhez tartozunk.

Ez közvetlenül ahhoz a kérdéshez tartozik, miként kell megváltoznunk, hogy megelőzzük az élet kollektív öngyilkosságát: miként tanítsuk meg az embereknek a bennünk eredendően lakozó, születésünktől magunkkal hozott adottságok *felszabadítását* – a fajemlékezetet, a génemlékezetet, a végtelenség, az örökkévalóság egyetemes tudatát, az önmagunkra figyelés adottságát –, majd ezeken túl miként tanítsuk az éneket, a beszédet, az érzékek művészi kifejezésformáit. Ekkor, *csak ekkor* következhetnek azok a területek, ahol már az intellektuálisan megszereshető tudás és képességek uralkodnak. Ezeket a területeket is meg kell hódítanunk, mohó szenvedélyvel, de sosem feledve azt, amit „érzésnek” hívunk.

Még ha el is érjük a demokrácia magasabb, jobb képviselői szintjét, vagyis megoldjuk a kizsákmányoltak, elnyomottak, gyengék, betegek, iskolázatlanok (vagyis kiszolgáltatottak), a jobban, vagy alaposabban, vagy másképpen iskolázott csoportok képviselőit, akkor sem tudjuk megakadályozni, hogy az erők és kegyetlenek magukhoz ragadják a még megmaradt élelmet, földet, oxigént és erőforrásokat, amelyek ennyi embert nem tudnak többé fenntartani az eddigi szinten.

Igaz ugyan, hogy itt van az együttérzés, büntudat, kötelességérzet, erkölcs és vallás hatalmas humanitárius tartaléka. Óriási haladást értünk el az orvostudomány, a pszichológia vagy a mesterséges élelmiszergyártás terén. A televízió, rádió és számítógép hatására leszűkült a mozgáshoz, kommunikációhoz, megnyilatkozáshoz szükséges tér, olyannyira, hogy az embernek már csak annyi területre van igénye, amennyi gépei bekapcsolásához szükséges. Mégis nyilvánvaló, hogy hamarosan mind tanúi leszünk (az áldozatokat kivéve) annak, hogy egész fajunk megtizedelődik, sőt a természet bennünket fenntartó állat- és növényfajai is pusztulni kezdenek. Olyan mérté-

kú lesz ez a pusztulás, mint a pestis a középkorban, vagy a történelem többi nagy járványa, és egyidejűleg számtalan oka és előidézője lehet. Tulajdonképpen már el is kezdődött.

A kérdés az, miképpen legyünk részesei ennek, miképpen tudunk beavatkozni. Ki tudjuk-e választani a leghumánusabb utat, azt, amelyik a legkevesebb negatív következménnyel jár, amelyiket nem követ sem sugárfertőzés, sem vérbosszú, sem természeti katasztrófa, sem lelki sérülés – azt az utat, ahol végre megtanuljuk a mindeddig elmaradt leckét? Át tudjuk-e úgy alakítani a világot, hogy – *Woodrow Wilson* szavait parafrázálva – „biztonságban legyen benne a jóság” és „biztonságban a demokrácia”. A legnehezebb dolog, amit az embernek meg kell tanulnia, az a mértékletesség, és vele együtt az arányérzék és a határok tudata.

A végtelenség minden sejtünk és atomunk mélyén ott rejtőzik, de mi ebből örökösén csak a lehetetlen, megfogható, egy-lényegű végtelenséget akarjuk felépíteni, hatalmat akarunk és palotákat, hogy irányíthassuk a világot. Pedig a bennünk rejlő végtelenség és örökkévalóság csak a kreatív, művészi kifejezéssel mutatható fel megalkuvás nélkül. Egy műalkotás lehet végtelenül szép, és csakis a folytonos kreativitás válthat meg bennünket a nyerseségtől és otrombaságtól. Ha az nincs, ha nincs művészet és alázat, a bennünk rejlő végtelenség nem kap más kifejezési lehetőséget, mint azt, hogy végtelen hatalomra próbálunk szert tenni, amellyel bármit megszerezhetünk vagy uralmunk alá hajthatunk, mindenhatónak és mindentudónak képzelhetjük magunkat.

Elérjük-e valaha, hogy oktatási rendszerünk magától értőddően azt célozza meg, hogy jó szándékúak és bátrak legyünk, megbocsátóak és eltökéltek, bizakodóak, mégis realisták, bölcsék és nagylelkűek – nem pedig csupán okosak és önzőek. Elérjük-e valaha, hogy a művészi kifejezésforma, a kiművelt kifejezésforma vezérelje mindennapi cselekedeteinket? Elérjük-e valaha, hogy az esztétikum sugja

BEVEZETŐ

jük-e valaha, hogy az esztétikum súgja meg, hol az erkölcs a tetteinkben és a viselkedésünkben? Meg tudjuk-e még idejekorán akadályozni, hogy gyermekeink félelmet és előítéletet tanuljanak? Meg tudjuk-e akadályozni, hogy filmjeink, médiánk, könyveink, gondolataink és szándékaink mind durvaságot és erőszakot sugározzanak? Vagy éppen ezzel próbálunk felkészülni az előttünk álló rettenetes katasztrófákra?

A nehézség abban rejlik, hogy az azonnali idő és a közvetlen tér kitágult: nem zsákmányunkat vadásszuk többé, hanem saját áldozatainkat is védenünk kell – az itt és most helyett új dimenziók nyíltak meg: a „mi valamennyien” és a „holnap” dimenziói. Az édesanya, vagy jó esetben mindkét szülő így gondolkozik a gyermekéről. De elérhető-e összeméri mércével is az, hogy az együttérzés útját állja a mohóságnak? Hogy ne még többet vegyünk el, hanem megosszuk másokkal azt, amink van. Ma ezt még mindig attól tesszük függővé, hogy kiről van szó: kitől veszünk el, és kivel osztjuk meg. És kétségtelen, hogy akadhat olyan elmélet, amely igazol bennünket, akadhat olyan eszme, amely áldását adja legferdebb szándékainkra is. De ha az ember egyszer csak segítség nélkül marad, ha nincs más választása, mint végigcsinálni, amit elkezdett, akkor a lelkiismeretével is *egyedül* kell szembenéznie.

Nürnberg óta többször is felmerült már egy új *Világbíróság* felállításának gondolata. De létrehozhatunk akármilyen bíróságot, büntetni csakis a *büntett után* lehet. Életeket csak akkor menthetünk, csak akkor javíthatjuk kultúránk és civilizációink túlélési esélyeit, ha erőnket a *bűnmegelőzésre* fordítjuk.

Kétségtelen, hogy a tudományos kutatások és módszerek hangsúlya mára áthelyeződött: az érdeklődés a megfogható területéről a megfoghatatlanéra került, a mechanika jelenségeiről az elektronika jelenségeire, a szén fűtőerejéről az atomba zárt fűtőerőre. A mind magasabb tudatosság ma már nem a fizika kényszerítő törvényeinek függvénye, hanem a pszicho-

lógiai meghatározottságé, sőt egyre inkább magyarázható az élő sejttel, annak kémiai folyamataival és elektronikájával.

Az orvostudomány ott tart, hogy reakcióink és gondolataink létrejöttét ugyanúgy képes vizsgálni, mint agyunk legkülönfélébb betegségeit.

Most jön majd el az átfogó, mindent egyesítő eszmék kora. Kezd kirajzolódni előttünk az élet egészének szerveződése és célja. Hiszen egyre inkább rájövünk, hogy az élet bizonyos ideális feltételek teljesültekor mindenképpen, természetszerűleg megszületik. Egyre tisztábban látjuk, hogy az élet állhatatosan, rendületlenül létezni akar, sőt meg akarja ismeri magát, ezért van a szüntelenül fejlődő tudat, ezért a kommunikáció, és ezért az a felismerés, hogy egy véget nem érő folyamat részei vagyunk: születünk és meghalunk, nemzedékek váltják egymást, életek és halálok, és az emberiség egyszer csak eljut odáig, hogy tudása összeadódik, pontosodik, kifinomul – és teljes valójában meglátja az isteni lényeket.

A mai társadalom sem különbözik alapvetően a korábbi, primitív társadalmaktól. Mi is arra születünk, hogy feláldozzuk magunkat, vagy, ha lehetséges, papok és potentátok segítségével megmeneküljünk – akkor azonban fiainkat és lányainkat áldozzuk fel Istenünknek.

Mert napjaink Istene Mammon: a pénz, a kereskedés istene. Az áldozat globális méreteket ölt. Még ma is nőket és gyermekeket áldozunk leginkább, csak a választás mostanában kaotikusan és vaktában történik, nem formalizált, rituális keretek között. És leszámítva azt, hogy hány embert érint ez a dolog, talán még jobb is így.

A nemzetelvűség azt követeli a hazafitól, hogy áldozza fel magát a zászlóért, hogy védje meg a szent szimbólumokat és szent elveket – hiszen ezeknek isteni jelentőségük van.

BEVEZETŐ

Vannak olyan államok, ahol a mohamedán kisgyerekeket abban a hitben nevelik, hogy az önfeláldozás legszebb jutalma a halál. Ezek a gyerekek azután – önszántukból vagy sem – ezrével rohannak a halálba. Mindenütt szívesen képeznek ki gyerekeket: ők a tökéletes, megbízható gyilkosok.

Holott megvan mindenünk, ami egy szebb világhoz kell: az isteni szózat, engedelmesség, önfeláldozás, nagy eszmék. Mégis mindez szándékosan úgy szerveződik, hogy egy tudatos és álszent Ördögöt szolgáljon.

Pedig tudnunk kellene, hogy – akár a teremtésben, ahol tudatára ébredünk a bennünk is létező univerzális egységnek – még perverzióink is csak azt mutatják fel, ami már bennünk van, ami hozzánk tartozik, akkor is, ha a legszörnyűbb célokra, ha buta, gonosz, ártó vagy öngyilkos szándékkal használjuk.

Nehéz a ma emberének azzal szembesülnie, hogy kénytelen elfogadni az együttérzés, a közösségi érzés új, nagyobb dimenzióit. Egyszerre számos társadalmi osztály, faj, vallás, kultúra követeli ezt ki magának – vagyis rengeteg lenézett, alárendelt, megalázott, elnyomott és mindebben megkeseredett ember, akiről azt tartottuk, hogy szokásaink és anyagi jólétünk ellenségei. Ez a sok „ellenség” most már hozzánk tartozik, a mi világunkhoz: szót kérnek, és meg kell hallgatnunk őket, együtt kell működnünk velük, adnunk kell a véleményükre. Ehhez viszont óriási lépést kell megtennie az afrikai átlagembernek, a „büszke” fehérnek vagy a „büszke” feketének egyaránt – sőt, kimondhatjuk, hogy a „büszke” gyarmatosítónak vagy a „büszke” fasisztának is. Nehéz helyzet az, amikor a tömegmentalitás egyszer csak beszivárog a határtalan képtelen tartományai vannak. Létezik-e vajon olyan szintje, ahol már nem földi valónk öröme és fájdalma az úr? Létezik-e „tudata” a halhatatlanságnak? Én hiszem, hogy igen: a tudatnak számtalan foka és szintje van. Az atom tudata: a magba zárt energia; a rovar tudata: a genetikailag meghatározott élet; az ember tudata: a sok tekintetben maga az én által

zott élet; az ember tudata: a sok tekintetben maga az én által meghatározott létezés. Vagy lehetséges, hogy a tudat csak viszonylatokban működik? A rövidet a hosszú, a nagyot a kicsi határozza meg? A fájdalomérzet viszont az egyénre korlátozza a tudatot – vagy talán ezen is túl lehet jutni?

A legszigorúbb, legnemesebb alkotások és eszmék is azonnal megosztják az embereket, fertőznek és roncsolnak, mihelyt „hasznossá” tesszük őket – mihelyt parancsokká és előírásokká válnak, mihelyt terjeszteni kezdik őket, és szervezeteket építenek rájuk.

Én mégis hiszek egy egyetemes vallásban, egy igaz, egyszerű, elegáns és mai vallásban.

A fenti oldalakat már e felfogás jegyében írtam. Talán ez minden, amire most szükségünk van. Az egyház sok „közkatona” és számos laikus is elfogadja már ezt a semmiképpen sem új látásmódot.

Az egyetemesen elfogadható hit jelentősége abban rejlik, hogy át tudná hatni egész gondolkodásunkat, minden cselekedetünket és az összes tudományágat – az orvostudományt, a pszichológiát, a filozófiát, de ugyanígy a természettudományokat, a kereskedelmet, a bankszakmát, a művészeteket és minden mást. Mert a mi „egy” életünk nem arra való, hogy bármit megtehessünk vele, hogy elpusztíthassuk, ha úgy tetszik, ahogy a többi élet sem, a többi ember és állat élete sem arra való. Mégis, mekkora tehetségünk van arra, hogy bemocskoljuk, megszentéstelenítsük az életet! Dicső elménk ha egy percre felügyelet nélkül marad, azonnal áldozatul esik különféle mesterséges ingereknek, félelemnek, kéjnek vagy erőszaknak. Pedig az erő arra kellene, hogy minden kommunikációt művészi szinten tudjunk művelni, úgy, hogy bealkotnánk az összes fontos tényezőt: az üzenet idejét és helyét, a hírvivőt és a címzettet egyaránt.

A világ ezerféle jelensége transzperszonális szinten szerteárad, és időleges szükségletet hoz létre, evolúciós fejlődésünk

BEVEZETŐ

egy pillanatnyi szükségletét; egy-egy új zenei vagy irodalmi stílust a Teremtő és az Ő világa – a mi világunk – termeli ki magából.

Minden teremtett dolog már eredetekor része lesz adott helyzeteknek és körülményeknek, és mihelyt a teremtés folyamata lezárul, mihelyt a dolog bekerül a világ vérkeringésébe, eredetisége azonnal fel is hígul. Hányszor voltunk már tanúi annak, hogy eszmék és találmányok egyszerre jöttek létre, a haladás bizonyos lépcsőfokaira egy időben léptek fel emberek egymástól távol eső helyeken.

És ott van persze az a tény, hogy az életnek célja van: tanulni és adni akarunk, elégedettek, teljesek, boldogok akarunk lenni, tudni akarunk és a tudást megosztani másokkal, azt akarjuk, hogy egy másik ember – egy gyermek, egy tanítvány – szeretete és hálája tegyen bennünket elégedetté, vagy akár csak az, hogy megértettünk valamit, hogy egészségesek vagyunk, hogy szépséget tudunk teremteni magunk körül, vagy adakozni tudunk, vagy éppen olyan közösségbe tartozunk, ahol egy kölcsönös felelősségi rendszer működik, és meg is kell ugyan felelnünk, de mi is állandóan kapunk, és boldogok vagyunk ettől, vagy ha éppen nem is boldogok, de bizakodóak és barátiak, mert még egy ilyen helyzetben sem lehetünk feltétlenül boldogok. De a túlzás, a fegyelmezetlenség és az öröm ugyanúgy elengedhetetlen alkotóelemei a civilizált létezésnek, mint a humor.

A közös céloknak, a közös örömnek vannak „szinkronicitásai”, még akkor is, ha ezeket csak tudat alatt érzékeljük. Mindannyian odatartozunk ugyanis az összemberi szándékok, az összemberi gondok és gondolatok valamelyik fő áramához.

Mindig is elámultam a „megtalálja zsák a foltját” szólás igazságán, és azon, hogy a jó (vagy a rossz) konstellációk mennyire vonzzák egymást, hogy egyesült erővel érhessenek el közös eredményt. Igazi megelégedettséget azonban akkor

hoz egy ilyen teljesítmény, ha az eredendő feladat úgy szól: az ellenséges mentalitást kell átformálni. De az is elég, ha gondolkodásunkat azokra sikerül átvinni, akik ennek a mentalitásnak a következményeit szenvedik, és lassan ez az új gondolkodásmód válik meghatározóvá az egész társadalomban.

Ha *Constantin Brunner*nek, a nagy német filozófusnak igaz van abban, hogy *Omnia Animat*, azaz bizonyos mértékig minden tudattal bír – márpedig nem hitethetjük el magunkkal azt, hogy egy adott, tetszőleges pillanatban egy új, külső tényező, egy hirtelen jött, idegen tudatforma jelenik meg („manifestálódik”, ahogy a teológusok mondják) anyagi formában, majd az élővilágban és az élet magasabb szerveződéseiben –, szóval ha tényleg úgy van, ahogy én hiszem, és igaz az *omnia animat*, és ha *tudjuk*, hogy van olyan sugárzás, amely képes áthatolni egy fényévnyi vastag ólomfalon, akkor nem éppígy lehetséges-e az is, hogy folytonosan áthat bennünket a „tudat”, mint valami vibráló neutron? Változik-e a tömege akkor, ha a szellemben, és akkor, ha annál sűrűbb anyagon hatol át? Vagy talán éppen az a tudat, amit mi most szellemnek hívunk?

Hiszek a „belső” és a „külső” egységében.

Lehet, hogy az egyes ember nem több, mint „csavar a gépezetben” – de akkor is „tudatos csavar”. Van némi önállósága, amely minden élő sejt titka, és van egy olyan, *növekvő* önállósága is, amely összhangban áll a sejtekkel is és azzal a több milliárd sejtből álló nagyobb egységgel, amit embernek nevezünk. Végül elérkezhetünk a teljes önállóságig, ahol teljes tudásban létrejön a misztikus egyesülés a Mindenséggel, az a végső cél, amelyben „*hiszünk*”. Ezt az ént már nem érzékelhetik mások, nem befolyásolhatják, nem ítélezhetnek róla sem az utcán, sem máshol, sem riválisai, sem alárendeltjei, követői vagy ügyfelei.

Igen, valamennyien az után sóvárgunk, hogy újra megtapasztalhassuk az „istenséget” – ezért van az, hogy egója fogóságában az ember sehogy sem tudja enyhíteni ezt a mohó, olthatatlan vágyat: korlátlan hatalom kell neki, a világ

BEVEZETŐ

tatlan vágyat: korlátlan hatalom kell neki, a világ legnagyobb palotája és ezer feleség, holott maga fölött sincs hatalma vagy uralma, egyszerre úgyis csak egy szobában alhat, és csak egy nővel hálhat.

Ez a gondolatsor viszont mind ez idáig figyelmen kívül hagyta az átalakulást – azt a metamorfózist, amellyel a megfogható, birtoklott dolgok a művészet megfoghatatlan világába átkerülnek. Ott minden csúnya, durva, elnagyolt gondolat, minden fantáziakép, újraélt, újra felidézett élmény, érzékeink minden álma isteni rendbe szervezve jelenik meg: látni akarunk, és ezért szobrokat, festményeket, épületeket alkotunk; hallani akarunk, és ezért megszületik a zene; izmaink mozgásra vágnak, és ebből létrejön az atlétika és a gimnasztika.

A művészet és a minőség tehát korlátot szab az egónak, amely ezek nélkül nem ismerne semmiféle határt.

A megértés, a gondoskodás szintén behatárolja az egót, amely így magasabb szinten térhet vissza, és – ha képes erre – minden szögből átláthatja saját helyzetét. Hiszen csak ebből kiindulva tudja megfogalmazni, hogy neki mire van szüksége – és ez elengedhetetlen.

Nekem arra van szükségem, hogy szeretet és bizalom legyen körül. Csak így vagyok képes arra, hogy segítsek és vezessek embereket, ahogy csak ekkor hagyom azt is, hogy mások segítsenek és vezessenek engem. És tudnunk kell, hogy a tanulásnak, a segítségnek, magunk hasznossá tételének köre és lehetőségei végtelenek. Tisztelnünk kell az élet legszentebb részeit: az álmodozást, a gondolkozást, a meditációt, az alkotó ötleteket, az imát – mindazt, amit szabad időnkben teszünk. De ha bebörtönözzük magunkat egy szektába vagy egy fundamentalista csoportba, ha nem ismerjük a belső egyensúlyt és békét, akkor szabad gondolatainkat pusztító tervek, nappali rémálomok rabolják el. Képzeljünk csak magunk elé egy terroristát, aki erősen motivált, önzetlen mártír, tiszta, rajongó lelkű em-

ber – mégis, ha cselekedeteinek indítéka a bosszú, akkor semmit nem tud adni sem magának, sem az emberiségnek.

A pénz valójában demokratikus hatalom, hiszen egy dollár egy dollár marad, függetlenül attól, hogy milyen színű és milyen szándékú kézben van. Mégis, rettenetes visszaélések történnek a tőkévé vált pénzzel, a pénz felhalmozása odáig jutott, hogy már egész nemzeteket lehet adni-venni – mindez tehát szükségessé teszi azt, hogy pénzmentes területeket hozzunk létre, olyan nyitott és szabad területeket, ahol a különféle cselekvő, közvetlen kapcsolatok a pénz kizárásával zajlanak.

A reklámok, a politikai propaganda és a különféle vallások meggyőző erői és módszerei nagyon hasonlóak. Hazugságaitkat oktatási rendszerünknek kellene felfednie, és meg kellene akadályoznia, hogy hozzájuk forduljunk. Hiszen másból sem áll mindegyik, mint teljesíthetetlen ígéretek. És sok hiányzik-e még ahhoz, hogy a teljesíthetetlen ígéretek egymással szemben álló rendszerei egyszer csak háborúzni kezdjenek? Sok hiányzik-e még ahhoz, hogy a kínai városok és az amerikai városok egyaránt elpusztuljanak? Jelen pillanatban mindkét országot azonos célok működtetik: hatalmat akar, bombákat gyárt, építi a kapitalista kizsákmányolás rendszerét, kihasználja a természeti és emberi erőforrásokat, és közben igyekszik létrehozni egy egészséges, összetartó, színvonalasan élő társadalmat. Mégis, előbb-utóbb, a kényszerítő körülmények hatására kiformalódik majd a két ellentábor, és kitör a háború.

Képesek leszünk-e irányt változtatni? Teljesen új irányba indulni: a komposzt hőjét, a napenergiát vagy a Föld belső energiáját felhasználni, vagyis létrehozni egy egyszerű, „köztes” technológiát, hogy ellássuk vele magunkat és még inkább a harmadik világot, ahogy azt *Schumacher*, „a kicsi a szép” kigondolója elképzelte? Mi lehet az a legkisebb katasztrófa, amely új értékrendet tenne szükségessé az Egyesült Államok-

BEVEZETŐ

ban? Pénzügyi csőd, munkanélküliség, éhínség, járvány, társadalmi káosz?

Pedig mindenünk megvan, hogy ezeket elkerülhessük. Ahogy arra is megvan a biztos módszer, hogyan gyógyítsuk a kábítószer-, nikotin- vagy alkoholfüggőséget. Ezt a módszert, a neuro-elektromos terápiát *dr. Margaret Patterson* fejlesztette ki néhány évvel ezelőtt. Rendkívül hatékony: a kezelt személy egyetlen hét alatt klinikailag megszabadul a függőségétől, bár utókezelés szükséges ahhoz, hogy nehozz visszatérjen ugyanabba a környezetbe, ugyanazokhoz a szokásokhoz.

Kíváncsi vagyok, hogy azok az emberek, akik természetük, gyártják és forgalmazzák ezeket a termékeket, ugyanúgy a függőségükben élnek-e, mint áldozataik milliói, vagy pusztán gazdag, frusztrált maffiózók? Szánandó, nagyon szánandó emberek, akik óriási autókkal, fegyverrel és mindenféle luxussal veszik körül magukat, mert így tudnak megfelelni a *mi* civilizációnknak. Nem is harcolhatunk velük szemtől szemben – az egyetlen megoldás az oktatás.

Igazságügyi rendszerünk a büntetésre épül, ahelyett, hogy védené az áldozatokat, és megjavítaná és visszavezetné a társadalomba a vétkeket. Pedig ez így helytelen. A büntetés visszafelé működik, csak az esemény utánról szól: nem teszi lehetővé a megelőzést, a fejlődést, a tanulást. Azok a törvények, amelyek a büntetésben önkényesen különböző fokokat állapítanak meg, jórészt haszontalanok, ahogy haszontalan a paragrafusbújó jogászok óriási serege is, és haszontalan a bíróság, ahol olyan emberek ülnek, akik maguk sem méltók arra, hogy az ügyekről érdemi ítéleteket hozzanak.

Azok a jó értékek, amelyek a lehető legtöbb emberre képesek pozitívan hatni: bátorítják őket, szorgalmazzák a megértést, a türelmet, a csendes kitartást – amelyek úgy sugároznak végtelen bizalmat, hogy közben csak elenyésző csorbulást

vagy károsodást okoznak. Akár a lineáris motor, amelyben nincs egyetlen súrlódó vagy mozgó rész sem. (Magam is látam ilyet, *Eric Laithwaite* találmányát, úgy harminc évvel ezelőtt.)

A társadalomnak óriási szüksége van feltalálókra, álmodozókra, művészekre. Ők gyúrnák bele a társadalomba az életadó kovászt, azt az élesztőt, amelytől megdagad az ezrek táplálékát adó tészta, amely fellelkesíti a gyermeket és megbékíti a felnőttet, amely könnyűvé teszi utunkat a halálba.

Ahogy feljebb már írtam, a művészetek érzékeinkre támaszkodnak – melyek közül is a hallás a legelső –, és fontos feladatunk, hogy ezeket a művészeteket lehetőleg már terheség alatt, vagy születés után minél hamarabb eljuttassuk a gyermekhez. A saját MUS-E projektem, amely az európai iskolákban folyó zenei és művészeti oktatással foglalkozik, sikeresen be tudta bizonyítani meggyőződésem helyességét, azt, hogy egyedül ezen a módon lehet leküzdeni az előítéletet és az erőszakot.

Mindig is, a létező legjobb világban is lesz elegendő alkalom a harcra és a versengésre. Minden faj hímjei versengenek a nőstényekért – hajdan ezt szolgálták nálunk a párviadatok és a lovagi tornák. Elég nagy kár is, hogy a nők manapság nem a bátorság és a férfiasság alapján választanak, hanem azt nézik, hogy ki milyen gazdag – bár szerencsére akadnak még kivételek. De ma a biztonság kizárólag anyagi biztonságot jelent.

Tisztán látható, hogy merre kell tartanunk. Minden eszközünk meg is van ehhez, tudjuk, amit tudni kell, megvan a jó szándék tettekben, gondolatban, lélekben egyaránt. Akkor hát mi hiányzik? Az, hogy felhagyjunk végre a letargiával, a rossz szokásokkal, hagyjuk el a bűnbak-mentalitást és az előítéleteket. És kell még valami kényszerítő erő (de egy katasztrófa túl drasztikus lenne, és nem is hozná a kívánt eredményt), kell egy nagy adag ihletettség, és kell az, hogy minél gyorsabban

BEVEZETŐ

felismerjük, micsoda gyönyörünk származik abból, ha boldog gyermekeket látunk magunk körül, ha a világon szerteszét segítőkész barátaink vannak, ha leküzdjük a félelmeinket, hogy micsoda páratlan örömet kínál az alkotó élet, a tanulás és az abból fakadó büszkeség, hogy látjuk, mennyi mindent tehetünk mi magunk is önmagunkért, másokért és az egész emberiség boldogságáért.

Yehudi Menuhin